

Rebote y primer pase de apertura

Por PABLO CASADO
Socio núm. 23

Con una serie de ejercicios vamos a tratar que el jugador se habitúe, primero, a sincronizarse con el balón y cogerlo en salto cuando se lo pasan bastante alto; después, a familiarizarse con el balón que proviene del aro o el tablero (rebote) y, por último, a dar el primer pase después de la captura de un rebote.

Todos los ejercicios están pensados para realizarlos con 12 jugadores; en caso de contar con más o menos debemos integrarlos de tal forma que no pierdan intensidad los ejercicios.

Ejercicio núm. 1.

Disponemos a los jugadores en grupos de cuatro con un balón, uno de ellos en frente de los otros tres a una distancia de unos 4 m (fig. 1); los tres que están en línea le pasan el balón bastante alto y rápido; el otro salta, cogiéndolo, y, devolviéndolo con las dos manos antes de caer al suelo, debe pasarlo al pecho de los otros tres, que están quietos, siguiendo un orden. El que salta debe caer con los dos pies al mismo tiempo y a la misma altura, las manos preparadas a la altura de los hombros para iniciar el siguiente salto (fig. 1, b).

Defectos que suelen producirse:

En el que salta:

- Al intentar alcanzarlo lo hace con una sola mano.
- No lo coge, sólo palmea.
- No cae equilibrado.
- No pasa al pecho.
- Entre salto y salto no mantiene las manos a la altura de los hombros.

En el que pasa:

- Pasa flojo y muy bombeado.

Ejercicio núm. 2.

Colocar los 12 jugadores en seis parejas con seis balones (fig. 2) en frente uno de otro y ensayar el pase con dos manos por encima de la cabeza, no hace falta estirar totalmente los brazos, y se pasa con un golpe de muñeca; echando lo menos posible los brazos hacia adelante, debemos pasar al pecho del compañero; al recibir a la altura del pecho, se sube verticalmente encima de la frente y desde ahí se pasa; se hace con movimientos rápidos.

Defectos:

- Los brazos se echan hacia adelante.
- Para coger impulso echan el balón

hacia atrás, encima de la cabeza, hacia la nuca. El balón debe estar visible con sólo levantar la mirada.

- Los jugadores se ponen demasiado rígidos.

Ejercicio núm. 3.

En la misma disposición de antes, los pases los hacemos ahora con una mano, dando un paso lateral del pie correspondiente a la mano que pasamos, inclinando un poco el cuerpo hacia ese lado. El brazo debe estar paralelo al suelo y se pasa también, con golpe de muñeca, al pecho del compañero.

Defectos:

- El paso no lo dan sincronizado con el movimiento del brazo.
- Para darlo más fuerte, el brazo lo impulsan hacia adelante, algunos hasta lo cruzan por delante del pecho.
- El balón va sin *spin*.

Ejercicio núm. 4.

Disponemos a los jugadores de tres en tres y un balón en cada grupo (fig. 3); ponemos los balones en una de las hileras de fuera, éstos pasan al del centro, que lo coge en el aire; cae, equilibrado, sobre los dos pies a la misma altura y al mismo tiempo y, sin bajar el balón, que permanece encima de la frente, pivotan, poniéndose de cara al otro compañero, pasándole el balón al pecho; éste vuelve a enviar el balón alto y sin parábola y se sigue el ejercicio. En caso de que vaya excesivamente alto el balón y no lo pueda

coger, debe caer y pivotar dando la cara al que tiene ahora el balón.

Defectos:

- El no caer equilibrado, principalmente.
- Los dichos en los ejercicios 1 y 2.

Ejercicio núm. 5.

Disponemos a los jugadores igual que en el ejercicio anterior y empleando la misma mecánica; después de pivotar, ahora pasamos con una mano. Al caer con el balón no lo dejamos encima de la frente, sino debajo de la barbilla y, mientras pivotamos, vamos sacando el brazo con el cual vamos a pasar, acompañando, al principio, con el otro brazo el movimiento, protegiendo de esa forma el balón.

Defectos:

- Dan el paso lateral muy corto.
- Los del ejercicio 3.

Ejercicio núm. 6.

Puestos en dos hileras de seis a ambos lados del aro (fig. 4), el primero de cada hilera con un balón, lo golpean contra el tablero, marchándose por fuera al final de la hilera; el siguiente lo coge en el aire, saltando, y lo vuelve a golpear contra el tablero, y así sucesivamente. Deben entrar en carrera, para lo cual no comienzan muy pegados al tablero, y, una vez golpeado, se alejan bastante (se puede poner una silla o algo para que den la vuelta).

Defectos:

- No cogen el balón lo más arriba posible.

- No salen por fuera, estropeando las circulaciones y produciendo choques contra la otra hilera.
- No cogen el balón, sólo palmean.

Ejercicio núm. 7.

El mismo que el anterior, pero ahora palmeamos con una mano, la hilera de la derecha con la derecha y la otra con la izquierda.

Defectos:

- En el momento de palmear no lo hacen con los dedos, sino con la mano rígida.

Ejercicio núm. 8.

Dispuestos seis en cada tablero con un balón (fig. 5) se golpea el balón por encima del aro, cogiéndolo en el aire y golpeándolo contra el tablero por encima del aro, pasando a la otra hilera sin dar la vuelta por debajo del tablero, sino saliendo hacia atrás como se indica en la figura. Este detalle es importante, pues conseguimos que los jugadores, después de una canasta o rebote, se queden en posición de rebotar otra vez.

Defectos:

- Se sitúan muy cerca del tablero.
- No salen hacia atrás.

Ejercicio núm. 9.

Igual al anterior pero palmeando con una mano, en el lado derecho la derecha, en el otro la izquierda.

Ejercicio núm. 10.

Hacemos cuatro grupos de tres jugadores con un balón y los disponemos dos grupos en cada canasta (fig. 6). El jugador A golpea suavemente el balón sobre la parte alta del tablero, B salta a por el balón y cuando está cayendo mira hacia afuera por encima del hombro, una vez que cae con los dos pies al mismo tiempo, y bota hacia afuera y pasa por arriba con dos manos a C, pasándole a la mano más cercana a la línea de fondo. C debe, en cuanto que ve que B captura el rebote, iniciar una finta de recepción; una vez recibido el balón, pasa a A y se vuelve a hacer tres o cuatro veces, cambiando a continuación de puestos los jugadores; cuando los han hecho varias veces, cambiamos los grupos de lado.

Defectos:

- Los vistos en los ejercicios 1 y 4.
- No pivotan hacia fuera, según estén a un lado u otro del aro.
- A tira el balón bajo y fuerte sobre el tablero.
- No pasan a la mano.

Ejercicio núm. 11.

Lo mismo que en el anterior, pero sacando el balón con una mano y dando el paso lateral al pivotar.

Defectos:

- Los vistos en los ejercicios 1 y 5.

Ejercicio núm. 12.

Lo mismo que en los dos anteriores, pero ahora C no permanece fijo en el la-

teral, sino que se mueve libremente en la zona rayada de la figura 7, pidiendo el balón con una mano; B debe mirar cuando cae y pivotar pasando indistintamente con una o dos manos, según que A esté con las manos en alto o no, tratando de parar el pase.

Defectos:

— Los de los dos ejercicios anteriores.

Ejercicio núm. 13.

Este ejercicio es bastante importante, ya que quitando jugadores de mucha calidad y experiencia, el porcentaje de tiros libres convertidos alcanza con dificultad el 50 por 100 y, por tanto, se producen muchos rebotes.

Se disponen cuatro grupos de tres jugadores, en caso de no disponer de dos canastas auxiliares este ejercicio se puede combinar con el 4; seis jugadores realizarían éste, y los otros seis el número 4.

Se colocan, según la figura 8, B y C en el espacio marcado en el campo para el rebote de ataque en los tiros libres. A tira un tiro libre y si hay rebote, B y C tratan de meterlo, convirtiéndose en atacante el que coge el balón y en defensor el otro; debe tratar de palmear y si no sólo se permite dar un bote sin salirse de la zona, jugándola hasta que uno de los dos consiga canasta; una vez conseguida pasa a A y se colocan en sus puestos. A repite cinco veces y a continuación rotan en los puestos. Para crear un ambiente competitivo cada tiro o ca-

nasta conseguido vale un punto, al final de los 15 tiros libres interesarnos por la puntuación de cada uno.

Ejercicio núm. 14.

Este último ejercicio es del repertorio de UCLA, y hecho con energía y rapidez conseguimos que el equipo sincronice sus fintas y pases, al capturar un rebote.

Disponemos seis jugadores en cada canasta (fig. 9): 1 pasa a 2 y entra a canasta haciendo un cambio de dirección; 2 devuelve a 1 cuando éste pasa por la línea de tiros libres; 1 tira el balón sobre la parte alta del tablero, cogiendo su propio rebote, pivota y pasa a 2, que ha realizado una finta de recepción, y va a ocupar la posición de 2. 2 sólo recibir el balón pasa a 4, 4 pasa a 3, iniciando el ejercicio por este lado. 2 una vez pasa a 4 se pone en la hilera.

En todo momento, antes de recibir pase hay que hacer finta de recepción en todos los puestos.

Defectos:

- No hacen las fintas de recepción sincronizados con el pasador.
- Golpean el balón sobre la parte baja del tablero.
- No saltan "agresivamente" a por el rebote.
- No pasan a las manos de los receptores.
- No tiran el balón en el lado del tablero por donde lo han recibido.

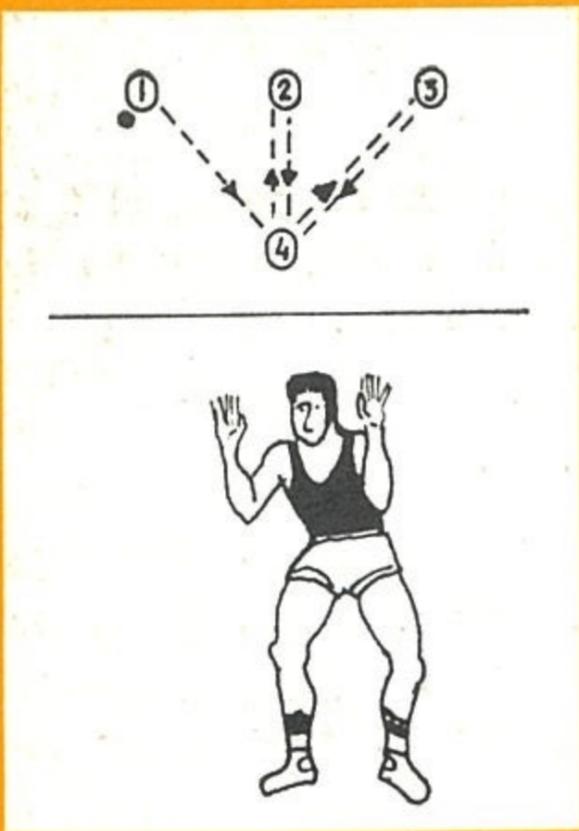


Figura 1.

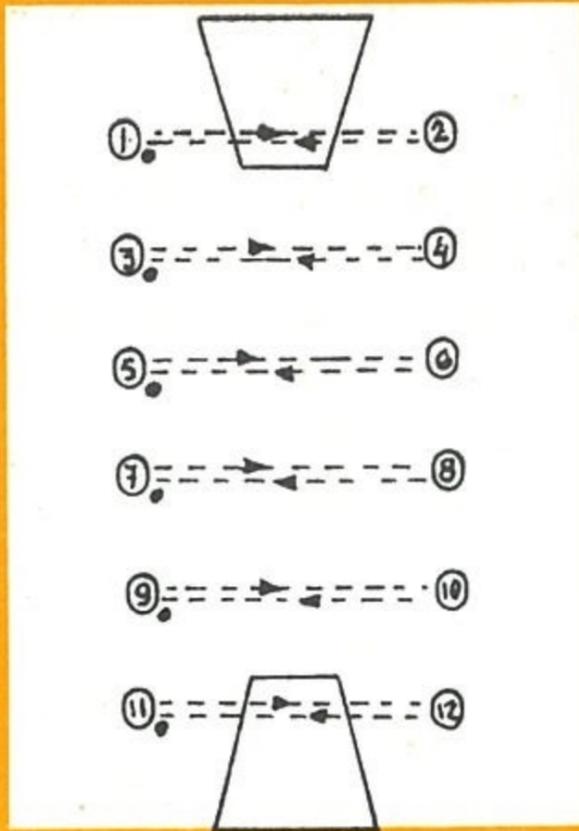


Figura 2.

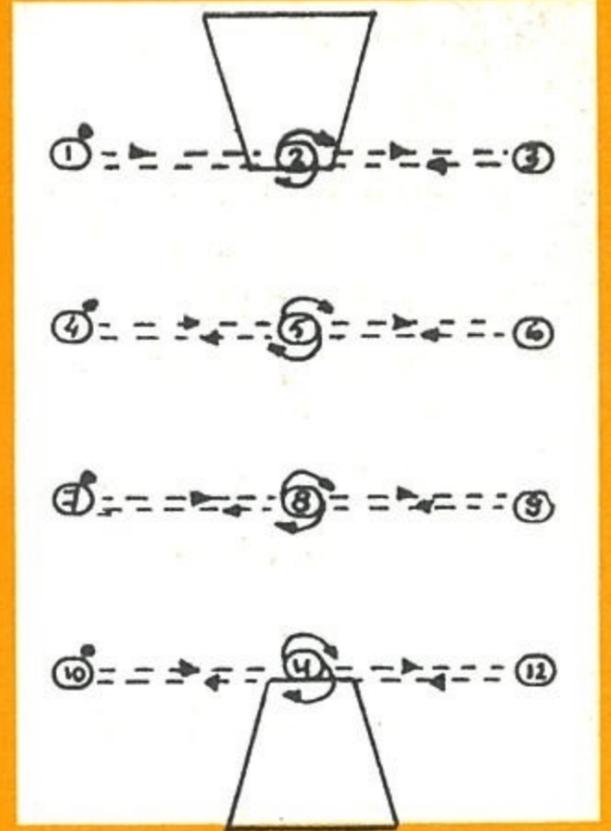


Figura 3.

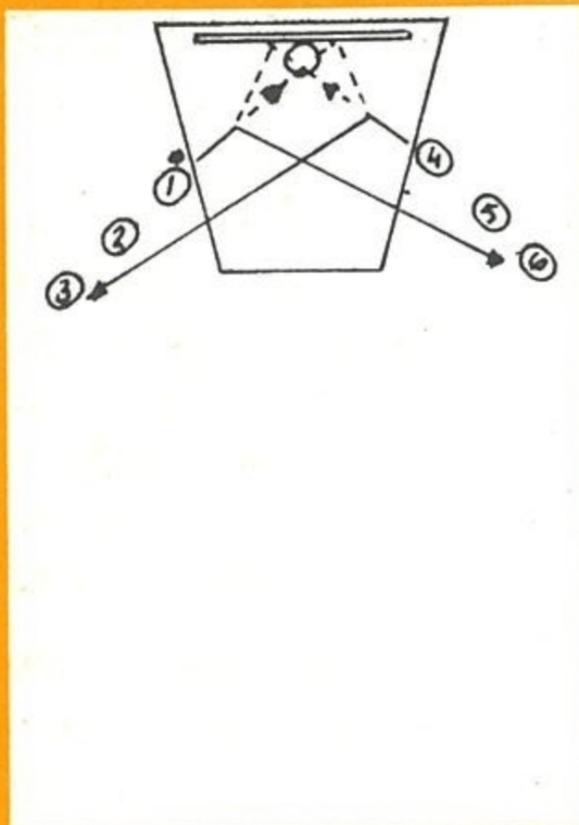


Figura 4.

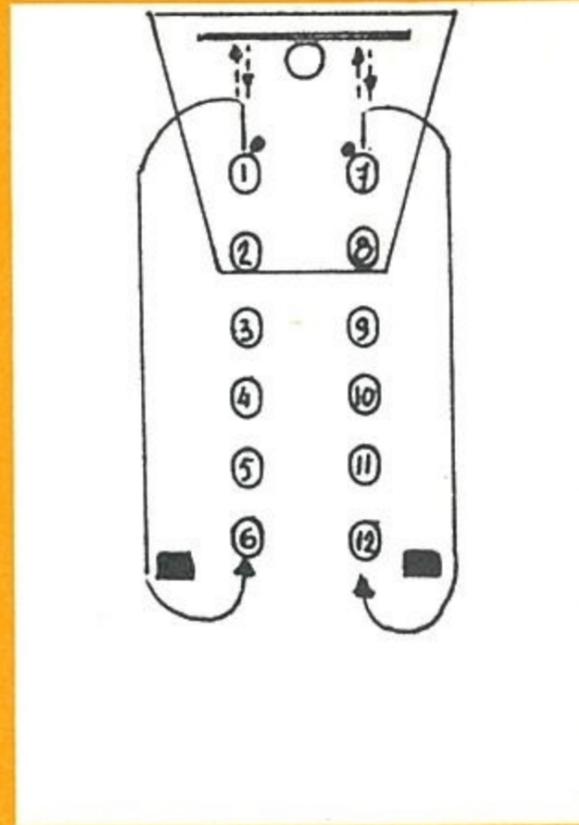


Figura 5.

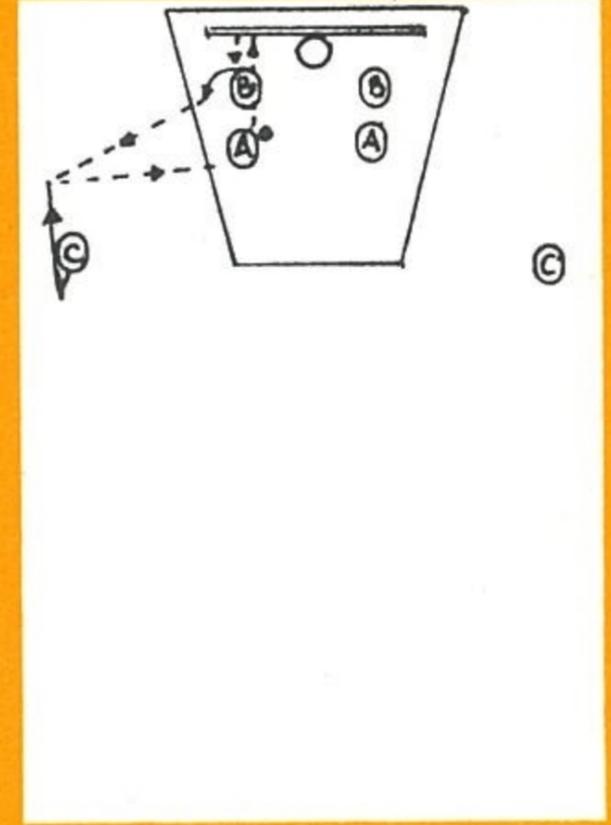


Figura 6.

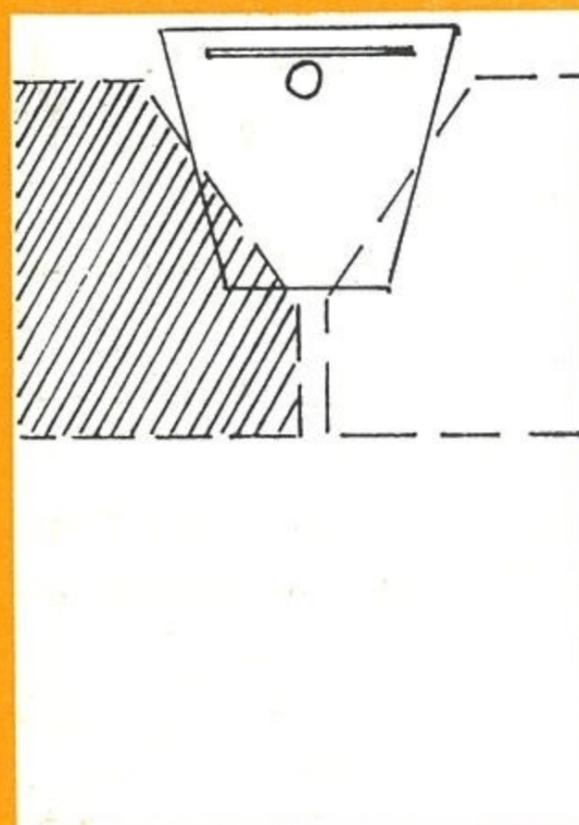


Figura 7.

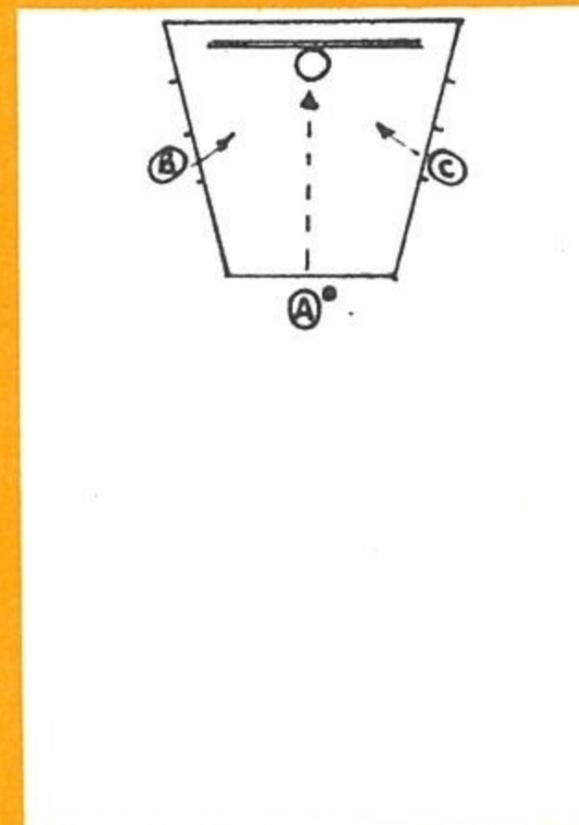


Figura 8.

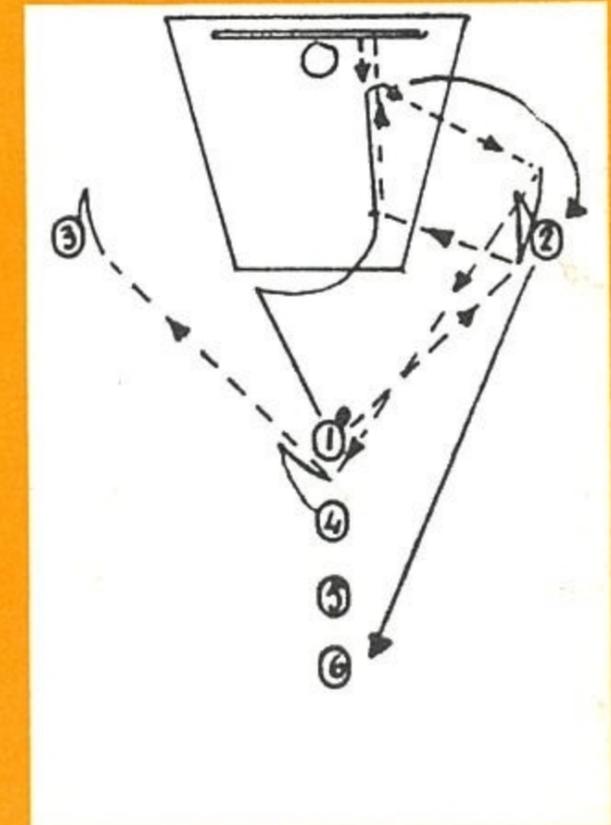


Figura 9.