

Ejercicios para mejorar el rebote y el rendimiento competitivo II



Xabi Jiménez

Entrenador superior de baloncesto con experiencia en categorías LEB en diferentes etapas con Basket Navarra, y en LF2 con Aranguren Mutilbasket. Entrenador de la selección navarra júnior masculina y del Programa de Tecnificación de Jóvenes Talentos masculino de la FNB.

Entrenador de la selección española U12 masculina en las concentraciones de verano de 2017 y 2018 (Operación talento). Profesor y colaborador de programas de formación de la Federación Navarra de Baloncesto.

Amplia experiencia como seleccionador navarro tanto en masculino como en femenino.

En este artículo queremos complementar el cuaderno técnico anterior sobre el trabajo de rebote, evidenciando la relación de este con la salida de contraataque y dando importancia a las primeras reacciones en la transición de defensa a ataque.

Planteamos un cuaderno técnico muy práctico, aportando ejercicios, intentando que sea de una sencilla aplicación en el día a día de los equipos y entrenadores. Debemos minimizar el tiempo de reacción entre la

acción del rebote (en este caso defensivo), y la llegada a la canasta contraria en el menor tiempo posible. Esto nos permitirá atacar en pocos segundos, pudiendo proponer un ritmo más alto de juego (mayor anotación), pero también deberemos reflexionar en cómo estructurar estas salidas, teniendo en cuenta la ocupación de espacios y la necesidad de planificar las distintas oleadas en esta transición.

ESTRUCTURA DE LA TRANSICIÓN TRAS REBOTE DEFENSIVO

Lo primero que tenemos que tener en mente a la hora de planificar cómo vamos a plantear la transición desde el rebote defensivo, es la composición de nuestra plantilla y las características de los jugadores que componen nuestro equipo.

La principal diferencia a la hora de planificar esta transición es si decidimos priorizar el llegar lo antes posible a la canasta contraria, o entendemos que es mejor estructurar esta transición de una forma más ordenada.

Si decidimos minimizar este recorrido al aro contrario, acortando espacios y realizando la transición de una

forma más vertical y directa, probablemente cualquiera de nuestros jugadores podrá echar el balón al suelo (incluso interior tras rebote), y los espacios en la primera mitad del campo tendrán menor relevancia.

En el caso de que generemos una estructura ordenada, como ventaja con la anterior, conseguiremos mejores ángulos de pase y estructuraremos qué espacios ocupar y las zonas del campo por las que correr. De esta forma podemos organizar de una forma más ordenada las oleadas que nos permitirán enlazar con el llegar jugando y con la disposición que queramos ocupar ofensivamente con

nuestros jugadores.

Tenemos la opción de combinar ambas, pero es importante conocer estas principales diferencias a la hora de plantear el cómo trabajar esta transición. Siempre hacemos mención a que un equipo corre bien la pista, pero más importante que el correr, bien sea acortando el camino a aro contrario o estructurando esta transición desde el primer pase tras rebote, es el conseguir minimizar el tiempo de reacción. Esto es lo que realmente nos acercará a un mayor rendimiento competitivo, y es en lo que realmente deberemos mejorar como objetivo principal.

EJERCICIOS DE ENLACE DEL REBOTE CON LA TRANSICIÓN OFENSIVA

Con estos ejercicios pretendemos mejorar a la hora de conseguir reacciones rápidas, generar el hábito de querer correr, o simplemente, trabajar en la mejora de tiempos de reacción. El conseguir ser capaces de realizar varios esfuerzos concatenados unido a estas reacciones rápidas nos proporcionará un mayor rendimiento competitivo, en este caso, desde el rebote.

Un ejercicio simple y efectivo, que puede ayudarnos en el trabajo de esta reacción, puede ser el siguiente. Desde el trabajo más estructurado, ocupando claramente espacios para hacer el campo lo más ancho posible, ayudándonos en el acondicionamiento físico del equipo.

Ejercicios para mejorar el rebote y el rendimiento competitivo II

Ejercicio 1:

Colocaremos a 3 jugadores en una fila delante de tablero, teniendo el primero balón y los otros dos situados en fila tras él.

El primer jugador (1) lanzará el balón a tablero, y tendrá que tocar la línea de fondo y correr junto a la línea de banda con el objetivo de recibir el balón en campo ofensivo y finalizar el contraataque. El segundo jugador (2), lanzará el balón a tablero y rodeará el cono que tiene junto a él con el objetivo de recibir el primer pase y hacer llegar el balón al jugador 1 que ha corrido previamente junto a la línea de banda opuesta. El jugador 3, intentará coger el rebote en el punto más alto de su trayectoria, y girando sin bajar el balón deberá dar rápidamente el pase al jugador 2.

Otra posibilidad de ejercicio en el que impliquemos a más jugadores, con la misma premisa de poder ocupar espacios, pero con el cambio de rol dentro del mismo ejercicio puede ser el siguiente.

<p>Los jugadores tendrán el mismo rol durante todo el ejercicio. El jugador 1 siempre correrá, el jugador 2 siempre se abrirá para recibir y el jugador 3 siempre irá al rebote. Es importante incidir en los espacios ocupados por cada uno de los 3 jugadores.</p>	<p>Podemos iniciar el ejercicio haciendo una sola pista. Si lo hacemos así, jugador 2 tendrá que llegar a línea de fondo contraria, y jugador 3 tendrá que coger rebote ofensivo antes de que el balón toque el suelo, haya entrado o no.</p>	<p>Como variante, tras haber corrido la pista, haremos que jugador 3 coja el rebote (o saque de fondo tras canasta), con el objetivo de volver a realizar esta transición en sentido contrario. Estableceremos un número de pistas corridas antes de cambiar de jugadores o de roles entre estos jugadores.</p>

Ejercicio 2:

Con la misma idea de trabajar con los 3 jugadores implicados en el inicio de la transición, colocaremos en ambas canastas la misma disposición de jugadores.

El jugador 1 lanza el balón a tablero saltando a cogerlo en el punto más alto de la trayectoria, y haciendo un outlet pass al jugador 2, y pasar tras él para correr pegado a línea de banda. Jugador 2 pasará a jugador 3, y este en acción de bote hará llegar el balón al jugador 1, corriendo a rebote antes de que el balón toque el suelo para iniciar él el trabajo del jugador 1 en la canasta contraria y en el otro sentido.

<p>Estableciendo la misma estructura de 3 jugadores en ambas canastas, conseguimos que todos los jugadores pasen por las 3 posiciones del ejercicio.</p>	<p>El jugador que finaliza (1-4) se abre rápidamente a alero para recibir el pase del jugador que rebotea (3-6).</p>	<p>Jugador que rebotea (3-6) pasa balón a alero y corre paralelo a línea de banda. Variante: podemos cambiar el lado por el que correr o que decidan los 2 finalizadores qué posición de alero ocupar mirándose entre ellos.</p>

Ejercicios para mejorar el rebote y el rendimiento competitivo II

Ejercicio 3:

Fomentamos el que tras la reacción haya una menor estructuración y los jugadores opten por correr de una forma más vertical y directa, podemos utilizar esta estructura desde una situación de dos atacantes y 2 defensores. Priorizaremos el contacto cara a cara con el atacante antes de girar pivotando sobre él y siempre con contacto para coger el rebote. En caso de rebote ofensivo seguimos atacando hasta anotar o perder el balón. Trabajaremos corriendo una única pista, y entrando 4 nuevos jugadores cada vez.

<p>Colocaremos 2 jugadores atacantes que cargarán el rebote ofensivo (podemos modificar la posición desde la que comienzan). Los 2 defensores deberán contactar cara a cara con el atacante más cercano a ellos para impedirles avanzar hacia canasta.</p>	<p>Sabiendo que el trabajo más óptimo es contactar con el atacante más cercano, podemos dar algo de ventaja al ataque obligando a la defensa a emparejarse con el jugador que no tienen más cerca.</p>	<p>En el momento que se efectúa el tiro los 2 atacantes tendrán que cargar y coger el rebote, con la particularidad de que tendrán que defender 2 contra 2 tras pérdida, canasta o rebote defensivo. El objetivo de la defensa tras rebote o canasta es anotar lo más rápido posible.</p>

Ejercicio 4:

Buscando un mayor número de jugadores implicados, y estableciendo un mayor índice de incertidumbre podemos hacer esta aplicación a una situación más real de juego. En este ejercicio vamos a trabajar en una situación de 3c2+1, generando una ventaja inicial para el ataque con una superioridad de tres jugadores sobre 2 defensores. El ataque podrá finalizar realizando un tiro desde fuera de la zona, y deberá cargar rebote tras este tiro hasta conseguir anotar.

<p>Atacante con balón (3) llega con ventaja ya que su defensor debe rodear el cono y perseguirle obligatoriamente. Los otros 2 defensores deberán reaccionar para parar balón hasta que consigan la igualdad numérica en defensa.</p>	<p>Ataque buscará el finalizar con un tiro, o tiro tras bote, pudiendo moverse por la pista para castigar la rotación defensiva en busca del tiro más cómodo posible.</p>	<p>Tras el tiro, atacantes cargan rebote y defensores contactan de cara previo a rebote. Tras rebote defensivo o canasta buscaremos una transición rápida en base a las normas de contraataque que tengamos en nuestro equipo. Podemos añadir varias oleadas de 3c3.</p>

Ejercicios para mejorar el rebote y el rendimiento competitivo II

Ejercicio 5:

Con este ejercicio pretendemos trabajar el rebote, buscando un tiro desde esquina, y enlazándolo con un cambio de defensa a ataque en el que se produce una transición.

<p>Colocamos a 3 jugadores frente a tablero a la altura de la posición de base, fuera de la línea de 6,75. El jugador 2 lanza el balón a tablero intentando cogerlo en el punto más alto que le sea posible. Jugador 1 ocupa una posición para tirar un triple. 2 deberá pasarle el balón en el menor tiempo posible, sin bajar el balón y girando en el aire.</p>	<p>Jugador 1 lanza un triple y jugador 3 cargará rebote ofensivo. Jugador 2 deberá contactar de cara con jugador 3 para ganar el espacio que le permita coger el rebote en caso de que el tiro no entre. En caso de que 3 consiga el rebote, se juega 1c1 en esta canasta. Jugador 1 sólo tira, y no participa en el rebote.</p>	<p>Cuando jugador 2 coja el balón (tras rebote o tras canasta) se convierte en atacante y debe anotar en el aro contrario. Jugador 3 debe tocar línea de fondo (tras rebote o tras canasta), y llegar a realizar un trabajo de 2x1 siendo el 2º defensor. Jugador 1 defenderá a jugador 2 a toda la pista, intentando conseguir que este no anote antes de la llegada del jugador 3.</p>

CONCLUSIONES

En estos 2 cuadernos técnicos, hemos intentado aportar soluciones con 8 ejercicios que queremos compartir para el trabajo del día a día. Son ejercicios genéricos que no deben restar importancia a nuestros objetivos como entrenadores y a cómo queremos estructurar el trabajo en nuestros equipos, pero sí pueden ayudarnos a trabajar desde nuestras ideas como entrenador. En el trabajo de rebote y el trabajo de transición es importante tener en cuenta aspectos como: el momento del tiro o finalización, el lugar desde donde se realiza el tiro, cuántos jugadores tengo disponibles para rebotear... que podríamos desarrollar y añadir a los aspectos que hemos comentado.

Debemos dar la importancia que merece al trabajo del rebote en el día a día. Es un fundamento que requiere de técnica, de hábitos y de un trabajo continuo para mantener su eficiencia enfocada al rendimiento en competición. Es de vital importancia en las transiciones minimizar el tiempo de reacción entre la última acción defensiva y la primera ofensiva, y tras esta reacción tenemos la libertad de proponer nuestra idea de juego en estos primeros segundos del ataque que marcan mucha diferencia entre los equipos que los aprovechan y los que no.