

EJERCICIOS - EL REBOTE

AUTOR: Javier Morillo

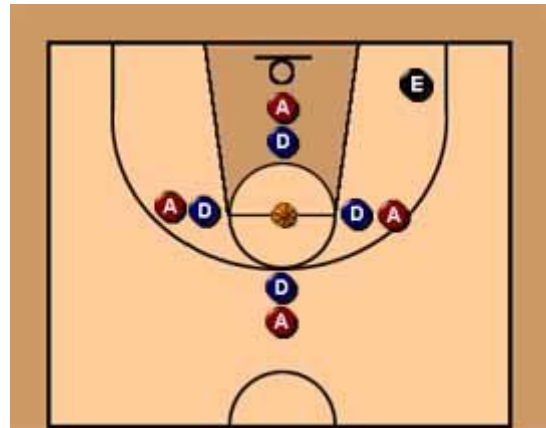
Jugadores: 8.

Descripción

Este ejercicio está orientado al trabajo del bloqueo de rebote.

Situamos a los jugadores por parejas aproximadamente del mismo tamaño y peso alrededor de uno de los círculos del campo según el gráfico. Los defensores miran hacia fuera del círculo encarando a los atacantes. El balón está situado en el centro del círculo.

A una señal del entrenador, los atacantes deben intentar entrar en el círculo para capturar el balón, mientras los defensores deben bloquear y empujar para evitarlo. Se realiza un número de repeticiones (por ejemplo 10), dando un punto al equipo atacante si consigue el balón. La duración de cada repetición es de 5 segundos, anotándose un punto al equipo defensor si consiguen que los atacantes no capturen el balón en este tiempo. El entrenador contará en voz alta desde 5 hasta 0 marcando el tiempo que queda.



Una vez finalizado el trabajo, los defensores pasan a ser atacantes y viceversa.

Enfatizar:

- Bloquear y empujar a los atacantes para evitar que entren en el círculo.
- Trabajar flexionados.

Variaciones:

- Se puede aumentar el tiempo de cada repetición hasta los 10 segundos.
- Utilizar como espacio a defender el trapecio de la zona.

Jugadores: 4 ó más.

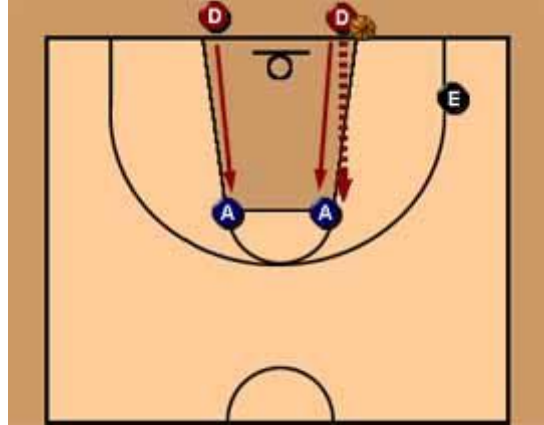
2

Descripción

Este es un ejercicio muy simple que, con un ligero esfuerzo, puede utilizarse para enfatizar distintos aspectos del rebote. No es un ejercicio para ser usado habitualmente con el fin de enseñar los fundamentos del rebote, pero sí es muy útil para revisar conceptos y enfocar el aspecto del rebote hacia algo competitivo.

Comenzamos con dos atacantes situados en la línea de tiros libres, cada uno en una esquina. Frente a ellos, y en la línea de fondo, dos defensores. Uno de los defensores con balón. El defensor con balón lo pasa a su atacante, el cual recibe y lanza a canasta.

En el momento en que se produce el pase, ambos defensores corren a bloquear a sus respectivos atacantes, luchando los cuatro jugadores por el rebote. Si un defensor recupera el balón en el rebote, lo pasa mediante pivote y primer pase de contraataque al entrenador. Si los atacantes consiguen el rebote, juegan 2x2 contra los defensores.



Enfatizar

- Preocuparse primero de bloquear el rebote y después de ir a por el balón.
- Trabajar flexionados.
- El giro de pivote y primer pase de contraataque deben realizarse muy rápido, para poder iniciar el contragolpe lo antes posible.