

Entrenar el ABC: Una propuesta para trabajar el rebote

Sobre l'autor

A menudo los entrenadores tenemos tendencia a analizar los partidos a posteriori y, desgraciadamente, y probablemente por error, se tiende a hacerlo más después de las derrotas y valorando el resultado que después de las victorias. Los partidos son una fuente de información muy valiosa para evaluar el estado de nuestro equipo y el progreso de nuestros jugadores, pero, ¿cómo lo medimos? Aquí se podríamos abrir un debate, ¿ÉXITO=GANAR?, en este sentido recomiendo la TEDTalk de *John Wooden*, vídeo que se recomendaba desde la web del Comité Técnico de la Federación Catalana (www.fcbqtecnic.com) hace pocos días, “*The difference between winning and succeeding,*” 2001. (http://www.ted.com/talks/john_wooden_on_the_difference_between_winning_and_succeeding#t-79459)

Isaac Pujol Alonso es licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Actualmente es seleccionador Català Cadete Femenino y cap de centro del PDP de Barcelona.

En su trayectoria ha entrenado diferentes equipos de formación y seniors, tanto de categoría masculina como femenina.

Es muy común ver entrenadores de formación contando los tiros libres anotados y fallados del acta o valorando las estadísticas que el delegado o algún parente nos ha realizado.

Pero ya sea en formación o en otras categorías las conclusiones y los comentarios muchas veces suelen ser parecidos, es el eterno “ISI”. Y si hubiésemos tenido un % de tiros libres más alto... y si no llegamos a fallar aquel contraataque solos... y si nos llegan a pitarse las mismas faltas que ellos... y si hubiésemos reboteado mejor...

Y así podríamos seguir con una larga lista de tópicos, que no por ser tópicos dejan de ser verdad, y que no por ser tópicos, y este punto lo considero muy importante, dejan de ser trabajables.

Es muy probable que el partido se haya decidido por el número de faltas pitadas, o por el número de contraataques, o por el % de tiros libres, o por la diferencia de rebotes ofensivos, o simplemente porque no has sido capaz de parar a su jugador/a importante. Lo que tienen en común la mayoría de estos análisis o feed backs de los partidos es que todos ellos hablan del A B C, de las cosas básicas. Pocas veces oiremos decir a un entrenador, “es que hoy no hemos jugado bien la 4 y por eso hemos perdido” o “el flex no ha salido bien”, los comentarios normalmente giraran en torno a cosas básicas y elementales, “tiros libres”, “rebote”, “defensa 1c1”...

No poniendo en duda que las conclusiones post-partido son ciertas y que es en el ABC donde se marcan las diferencias, tal vez nos podamos hacer varias preguntas: ¿hacemos algo para cambiarlo? ¿Seguimos haciendo lo mismo de siempre? ¿Lo trabajamos pero igual que siempre? si las conclusiones al evaluar el equipo al final de cada partido nos llevan siempre en la misma dirección, puede ser que lo de siempre no nos sirva y quizás deberíamos de plantearnos cambiar cosas. Cambiar la metodología o la forma de entrenar o los ejercicios o las rutinas o simplemente dar más importancia a aspectos que hasta ahora no la tenían... Como diría Emilio Duró, empresario y Master en Dirección de Empresas, en una de sus charlas, “si comes zanahoria cagarás zanahoria, si quieres cagar cebolla, ¿qué has de hacer? A) Rezar B) Comer cebolla”. La respuesta es obvia, pero... ¿nos planteamos esta pregunta? Un ejemplo, otro de las grandes quejas de los entrenadores son “las pérdidas de balón”, nos quejamos de perder pases (*resulta que los niños y las niñas pierden pases y fallan entradas a propósito, ironía*), ¿la culpa?, ¿de los niños que pierden pases? ¿O tal vez soy yo como entrenador que no soy capaz de generar propuestas de entrenamiento adecuadas para mejorar ese aspecto? ¿O tal vez he de ser consciente de que perder esos balones forma parte de un proceso de aprendizaje?

Este tipo de reflexiones, aplicables a cualquier circunstancia del equipo, aspectos del juego, lesiones... nos las hemos realizado en los últimos años con la selección, y hemos decidido, entre otras cosas, dar a uno de estos aspectos de ABC, el REBOTE, el mismo carácter de importancia y ponerlo al mismo nivel que otros aspectos tácticos o técnicos. Así pues, la estructura de trabajo de la selección la dividimos en 5 grandes bloques:

- Ataque
- Defensa
- Contraataque y Balance
- Tiro
- Rebote

Consideramos el rebote un bloque más de trabajo, a pesar de ser conscientes de que forma parte de las otras estructuras y puede estar siempre presente.

EL REBOTE

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

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:

- 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)

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 todo 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 hay que finalizarlas 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, en el trabajo con oposición, si fomentamos la carga del rebote ofensivo, con este tipo de normas, estaremos obligando de forma indirecta al trabajo de rebote defensivo.

CONSEJO: Podemos llegar a crear tantas normas como queramos pero hemos de tener la seguridad de que las vamos a poder cumplir, de que vamos a ser consecuentes con ellas y de 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 pantee el tiro corra el contraataque no tendría mucho sentido poner una norma en los ejercicios de tiro en la que el pasador pantee y bloquee el defensivo.

Ejemplo:

Ejercicio de tiro (Adaptación ejercicio de tiro de Xavi Garrido, entrenador del equipo júnior del. CB L'Hospitalet)

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 reboteador 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. A 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 1*). Intentaremos contactar con la espalda y haremos 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 2*).

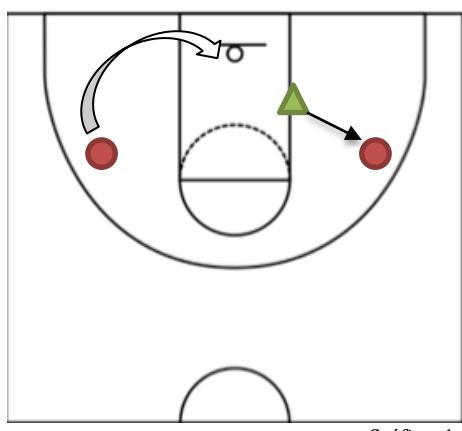


Gráfico. 1

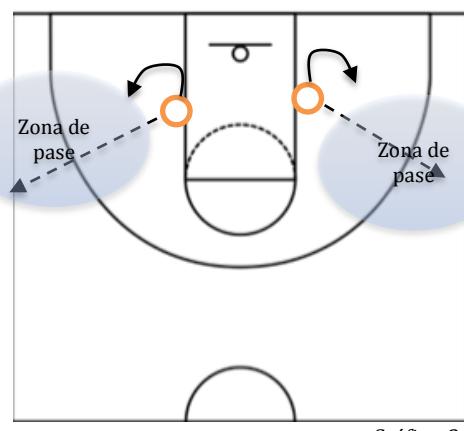


Gráfico. 2

REBOTE OFENSIVO

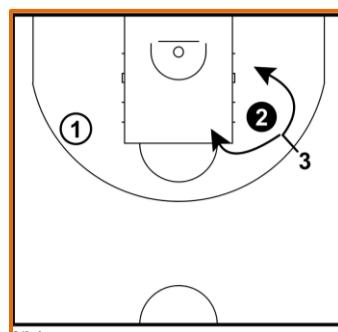
Las consignas que daremos para capturar el rebote ofensivo son sencillas. Generar intención de ir a capturar el rebote sería la principal. Pero el cómo también es importante y para ello le daremos al jugador algunas pautas:

- 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.

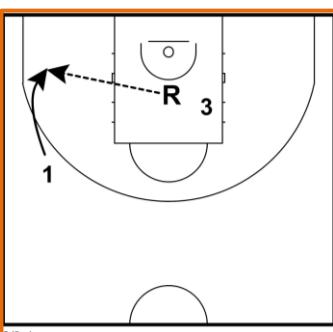
Ejercicio para el trabajo de rebote ofensivo y defensivo

El jugador 1 tira y los otros dos rebotean. 2 es defensor y bloquea el rebote defensivo y 3 carga el rebote ofensivo (*Gráfico 3*).



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 4*)
- 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.

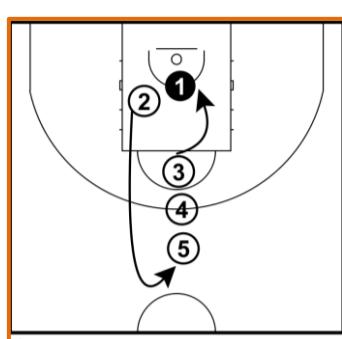
En la disposición del gráfico 5, haremos parejas de trabajo. Hay un balón frente a la pareja. Un jugador es atacante y otro defensor. El atacante tiene 5" para conseguir coger el balón, el defensor intentará impedirlo "bloqueando el rebote".

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 6 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. Se juega con un balón.

El juego se inicia con un lanzamiento del jugador 3 y 1 y 2 luchan por el rebote. 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 está esperando turno en la fila esté atento al lanzamiento para anticiparse al jugador que se queda en la zona y poder "robarle" el rebote.

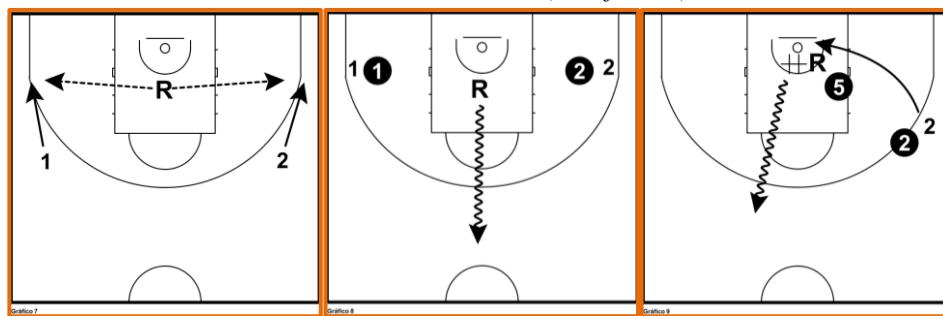
Ejercicios globales o tácticos con metas específicas (mixto)

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 posteriormente 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

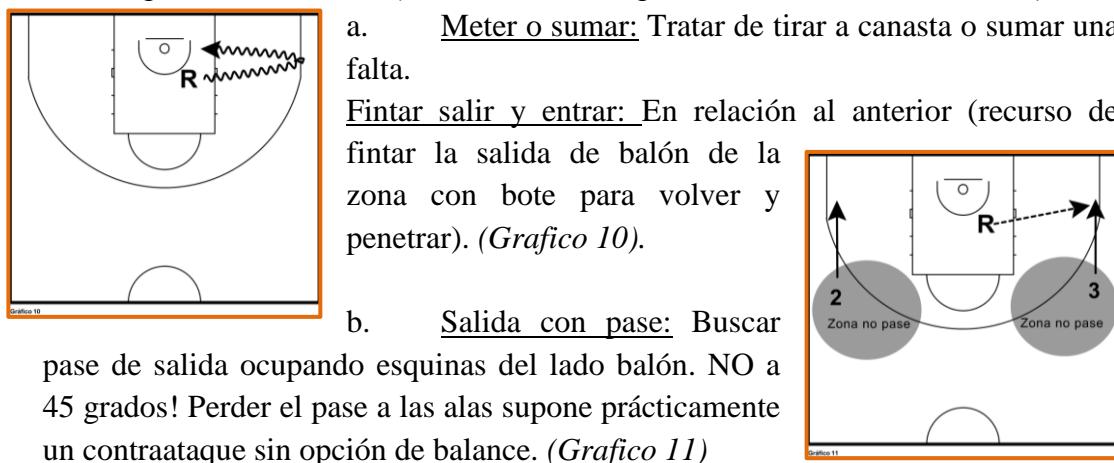
- 1) Ofrecer líneas de pase de las exteriores (base o escolta). (*Grafico 7*)
- 2) Si no hay opción de outlet pass iniciar el contraataque con bote. (*Grafico 8*)
- 3) Si el jugador que captura el rebote no tiene capacidad para subir el balón, iremos a buscar el mano a mano con un exterior. (*Grafico 9*)



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

ORDEN TÁCTICO DEL REBOTE OFENSIVO

- 1) Si no se captura, tratar de tocar para evitar contraataque.
- 2) Si capturamos el rebote (orden de acciones para intentar tener éxito en 14''):
 - a. Meter o sumar: Tratar de tirar a canasta o sumar una falta.
 - b. 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*).
 - c. 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. (*Grafico 11*)
 - d. Tiro: Si el balón sale de la zona buscamos un tiro liberado con o sin extra pass.
 - e. 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.



- c. Salida con bote: Si las líneas de pase están defendidas el reboteador sale de la zona botando.
- d. Tiro: Si el balón sale de la zona buscamos un tiro liberado con o sin extra pass.
- e. 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 o obligar a jugar ida y vuelta, por ejemplo.

Otras opciones para incentivar el trabajo del rebote sería premiar con puntuaciones extra situaciones de juego (5c5 o reducido):

- Re却te 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).

Aquí se han 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, el ABC, de los que hablamos en la introducción. Intentar, siendo fieles a nuestra filosofía de juego, mejorar aquellos aspectos que siempre los entrenamos como si “comiéramos zanahorias” y tal vez habría que empezar a entrenarlos “comiendo cebollas”.