



[Aíto G. Reneses]

Entrenador del DKV Joventut. Seguramente el entrenador más innovador de nuestro baloncesto. Comenzó su trayectoria en los banquillos en Badalona, en el "mítico" Cotonificio, en el que estuvo diez años. Después, tras dos temporadas en el Joventut, inició una amplia etapa en el Barcelona en la que logró 9 títulos ligeros, 4 Copas del Rey, 1 Recopa de Europa, 2 Korac, además de 3 subcampeonatos de Copa de Europa, la actual Euroleague, además de varios triunfos menores. Ha sido elegido en dos ocasiones como mejor entrenador del año (75/76 y 89/90). Tras finalizar su etapa en el Barcelona, en el 2003/04 volvió al Joventut, equipo con el que acaba de ganar la Eurocopa de la FIBA. Ha ganado un bronce con la selección juvenil en el europeo del 79.

Mejora del rebote defensivo y del primer pase de contraataque

Teniendo en cuenta que el rebote defensivo es un aspecto que se valora poco positivamente en relación a otros aspectos del juego quiero destacar su importancia. Generalmente, sólo se valora negativamente cuando no se coge y eso no incita a los jugadores a ser mejores reboteadores. También es conveniente no valorarlo excesivamente, como el caso de algún jugador que recuerdo, que llegaba a no defender para tener una mejor estadística en rebotes.

Podemos diferenciar, básicamente, dos tipos de rebote defensivo:

1) Corto, que puede cogerse con un buen "timing" de salto, habiendo cerrado bien previamente al reboteador atacante, siendo alto y corpulento o teniendo un potente salto. También es importante tener intuición para saber hacia dónde va a salir rebotado el balón.

2) Largo, cuando sale rebotado lejos del aro. Sin despreciar el que todos los jugadores trabajen cerrando el rebote, si el balón va lejos del aro después de no haber sido capturado por nadie se puede coger sin saltar llegan-

do, incluso, a poderse coger después de botar. Hay muchos rebotes de este tipo en un partido. En muchas ocasiones los jugadores pequeños se quedan mirando como los altos de su equipo cogen, o no, el rebote sin entender que es una responsabilidad de todos y más veces de ellos cuando el rebote sale largo.

Vicente Ramos (1,80 m.) fue el máximo reboteador del Estudiantes, subcampeón de liga, hace más de treinta años. Más recientemente Joan Creus (1,78 m.) ha sido uno de los mejores reboteadores de La Liga, sin duda debido a la habilidad para capturar los rebotes largos.

Una vez entendida la importancia del rebote y teniendo el deseo de trabajar por él hay sólo una receta: practicar repetidamente.

Un aspecto a mejorar es una preparación física específica que aumente la capacidad de salto.

Otro aspecto es la sincronización ("timing") del salto con la trayectoria del balón. Se puede empezar tirando el balón al tablero y cogiéndolo lo más arriba posible para, posteriormente, ir haciendo

otros lanzamientos al tablero o al aro que no hagan tan previsible cuando y dónde caerá el balón.

Simultáneamente se puede incidir en la técnica, agarrando el balón fuertemente con las dos manos y tirando de él hacia el pecho arqueando ligeramente el cuerpo hacia atrás para evitar que puedan quitártelo desde esa posición.

En líneas generales, siempre es conveniente entrenar primero la técnica, incluso sin balón, después compitiendo contigo mismo intentando cogerlo cada vez mejor y más arriba y después compitiendo con otros.

Un ejercicio clásico de competencia es éste: dos jugadores tiran alternativamente desde una esquina del tiro libre y tres jugadores compiten por coger el rebote y meter canasta contra los otros dos. El que llegue a tres canastas pasa a tirar y uno de los tiradores compete con los dos restantes, *diagrama 1*.

♦ ¿Cómo cerrar el rebote?

Cuando se produce el tiro hay que mirar al atacante, de frente a él, y si éste inicia el camino hacia el aro: pivotar



DIAGRAMA 1

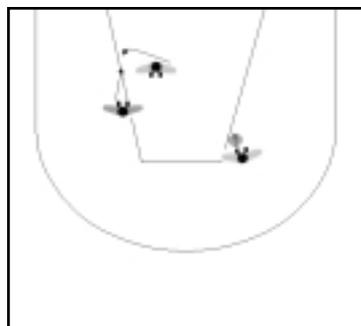


DIAGRAMA 2

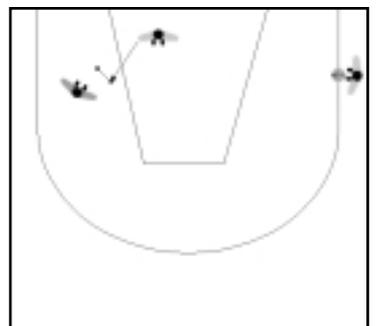


DIAGRAMA 3

para cerrarle el camino hacia la canasta, *diagrama 2*, estando flexionado y con los brazos abajo, para impulsarse, después se salta fuerte a por el balón como hemos descrito anteriormente. Puede haber casos en los que ya se deba estar con los brazos arriba – con jugadores altos y lentos – en los que no sea tan importante el salto y sí la reacción con los brazos y manos. En el caso de que el atacante no vaya al rebote hemos de hacer lo mismo un poco más tarde cuando calculemos que ya no será necesario cerrar. Cuando se está demasiado cerca del aro en la posición defensiva hay que salir a cerrar a una posición más próxima nuestro atacante, *diagrama 3*.

En algún caso no se podrá cerrar el rebote, tal y como se entiende tradicionalmente, porque el atacante esté junto al aro. En este caso se puede cerrar hacia fuera, o dependiendo de la posición y tu fortaleza física en relación al atacante, rebotear fuerte con las dos manos o con una palmeando el balón hacia tu lado para cogerlo tu mismo posteriormente, o hacia un compañero.

Cuanta más desventaja física tengas con respecto al jugador al que has de cerrar el rebote, ya sea en defensa individual o zonal, más importante es realizarlo bien.



Para todos estos casos se pueden, y se deben, diseñar ejercicios específicos.

♦ **Primer pase de contraataque**

Hay que evitar el vicio de los bases, que por falta de

confianza en la capacidad de pase de los reboteadores, van a recibir el balón casi mano a mano. Cuanto más se avance con este pase más posibilidades tendremos de realizar un buen contraataque. Una buena posición

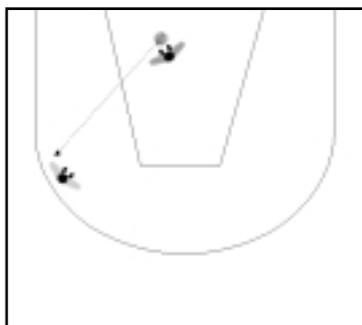


DIAGRAMA 4



DIAGRAMA 5

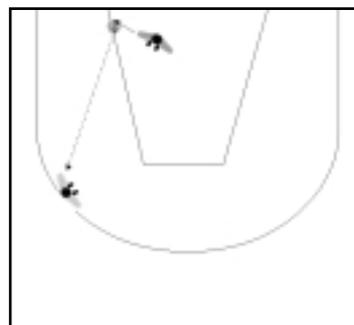


DIAGRAMA 6





será la próxima a la esquina del tiro libre. Es posible que los jugadores altos no sepan dar este pase al principio pero difícilmente podrán aprenderlo si no se les permite practicarlo.

Otro vicio, esta vez de algunos hombres altos, es intentar como primera opción dar un pase largo de contraataque perdiendo así, si esa oportunidad no surge, la posibilidad de hacer un pase de apertura rápido. Primero se debe de intentar un pase al jugador, o jugadores, encargado de recibir ese primer pase rápidamente; si no se puede porque están defendidos es el momento de buscar ese pase largo que algunos priorizan.

Formas de realizar el primer pase.

1) Se tira el balón al tablero, *diagrama 4*, se salta a por el rebote y girando en el aire se hace un pase sobre cabeza antes de caer al suelo. Esto sólo se puede hacer cuando se tiene una gran superioridad.

2) Después de capturar el rebote y caer al suelo, *diagrama 5*, se hace un pase de béisbol pivotando hacia afuera, pasando mientras se pivota para efectuar el pase más rápido.

3) Igual que el caso anterior pero habiendo pivotado, *diagrama 6*, y con el brazo extendido.

4) Haciendo el mismo movimiento del apartado 2, ó 3, pero fintando el pase y pivotando, por fuera o por dentro dependiendo de la proximidad del contrincante, para pasar con la otra mano, *diagrama 7*. También puede pasarse con la misma mano.

Todos los ejercicios deben hacerse por ambos lados para hacer primeros pases con la derecha y con la izquierda.

♦ Ejercicio de cerrar rebote y contraataque

Es un ejercicio que uso frecuentemente, *diagrama 8*.

Tres jugadores atacan, tiran a canasta y van al rebote ofensivo (obligatoriamente). Si lo capturan tratan de encestar pero si no lo hacen dos de ellos (los dos más altos) van a hacer un dos contra uno al jugador que va a hacer el primer pase ya sea después de rebotear o cuando vaya a sacar de fondo después de canasta. El tercer jugador intenta cortar el pase de salida del contraataque, *diagrama 9*.

Los jugadores que defienden permiten el tiro pero con una posición defensiva correcta y cierran el rebote. El que coge el rebote da el primer pase de contraataque intentándolo rápidamente para evitar el dos contra uno, o después de que le hagan el "trap", a uno de sus dos compañeros que habrán ido a

distintas líneas de pase ya que el tercer ex-atacante irá a cortar este pase de salida. Una vez realizado este pase los tres corren en contraataque, inmediatamente, contra dos defensores que esperan en el otro campo, más un tercero que saldrá a defender desde medio campo cuando el entrenador le indique obligando así a los tres atacantes a hacerlo con velocidad para intentar jugar con ventaja numérica.

En conclusión, primero hay que concienciarse de lo importante que son tanto el rebote defensivo como el primer pase de contraataque, después prepararse físicamente para hacerlo bien con ejercicios físicos sin balón y después con balón pero sin competencia, posteriormente compitiendo con uno mismo y por último compitiendo con otros.

Si se tienen dudas en cuanto a la técnica sólo hay que observar detenidamente a algún jugador, de parecidas características al jugador con el que quieres trabajar, que te guste como captura el rebote y, o, hace el primer pase de contraataque.

Son necesarios el progreso físico, el técnico y las repeticiones periódicas y sistemáticas para conseguir una mejora de cualquier fundamento. (Con la colaboración en los diagramas de Sito Alonso). □

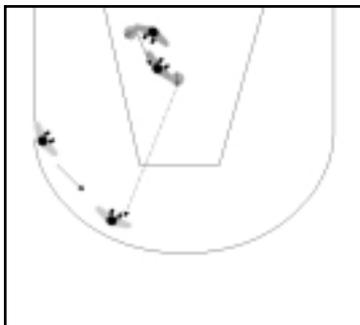


DIAGRAMA 7



DIAGRAMA 8



DIAGRAMA 9