

Baloncesto, Rebote y anticipación



Principios Generales del Rebote

El Rebote juega un papel determinante en los partidos. Cuando un equipo tiene mayor capacidad reboteadora tiene más probabilidades de volver a anotar:

- Si es un Rebote ofensivo, el equipo que capturó el rebote podrá volver a jugar una nueva posesión.
- Si es un Rebote defensivo, el equipo que capturó el rebote habrá evitado que los rivales renueven la posesión y ya no amenacen con marcar. Además, se invertirán los roles, pasando a ser los nuevos atacantes tras haber logrado capturar el rebote en juego y estar en disposición de una nueva posesión.

Así pues, tenemos que considerar el Rebote como una nueva oportunidad para el equipo de mejorar/contrarrestar el tanteo. El Rebote es una oportunidad extra.

Del Rebote podemos pasar inmediatamente al Tiro porque algunos jugadores son capaces de realizar un palmeo o incluso un mate si ven factible esa posibilidad. Incluso, pueden realizar un fly. En el fundamento técnico del Rebote, tenemos que tomar en cuenta los siguientes gestos y valores relacionados con el Rebote:

- **Determinación:** no es cuestión de estatura, pero sí de ser lo suficientemente tenaz para ir a luchar cada rebote.
- **Anticipación:** gran parte del rebote tiene relación con el momento antes de producirse un tiro. Hay que ir ganando la posición antes que se realice el lanzamiento a canasta.

- **Manos listas:** es muy frecuente que algunos jugadores no tengan las manos preparadas por haberse enzarzado con manos y brazos en la lucha por la posición, y cuando finalmente va el balón a su sitio, no tienen las manos listas para tomar y controlar el balón. Primordial que las manos y brazos se vayan colocando y estén lo mejor colocados posible.
- **Pies que reclaman espacio:** al igual que en la posición básica de juego, hay que tener buena base de sustentación para lograr un mayor equilibrio. Coincide con la fase de carga. Aseguraremos más la posición si estamos flexionados, por equilibrio y además resultará en una potencia de salto.
- **Tolerancia a los contactos:** la lucha por el rebote conlleva que haya contactos que sean duros. Hay que ir preparados sabiendo que es habitual que estén presentes.
- **Lectura de trayectoria de tiro y posibles rebotes:** mientras aguantamos la posición, hay que conseguir visualizar la trayectoria e intuir dónde irá tras el rechace.
- **Tensión colectiva:** el rebote es tarea de todos, de jugadores grandes y pequeños porque los rebotes pueden quedarse a corta distancia al igual que también pueden ir a media o larga distancia.

Como último matiz, decir que el rebote es de los pocos momentos en el que el balón no pertenece a ningún equipo. Podría decirse que en el momento del rebote los dos equipos defienden.

Fases del Rebote

A continuación nombraremos las cuatro fases del salto en el rebote:

- **La fase de carga:** estar flexionado para mantener el equilibrio mientras se cierra el rebote también sirve para estar listo para dar el impulso.
- **La fase balística (la del impulso):** el jugador realiza el impulso de las piernas y los brazos también ayudan en la acción. Fundamental el core a la hora de aprovechar la energía que conecta ambos trenes.
- **La fase de vuelo:** en la que el jugador está suspendido en el aire. Su duración varía en función de la condición física del jugador.
- **La fase de aterrizaje:** en la que el jugador vuelve a tomar contacto con el suelo y se equilibra.

Algunas veces se prolonga el rebote porque uno de los dos jugadores que lo pelean no fue capaz de controlarlo cómodamente y tuvo que palmearlo para dejarlo en una altura óptima que le permita tomarlo tras volver a saltar. A veces esta acción puede producirse varias veces en la captura de un mismo rebote.



Fundamento técnico del rebote

Podemos entrenar el rebote de forma explícita o integrarlo en el resto de ejercicios. Buscaremos situaciones que puedan aplicarse a una situación de juego. Variaremos el tipo de lanzamiento buscando trayectorias variadas, la ubicación del lanzamiento y la situación de los jugadores que vayan a ir a por el rebote.

- **Rebotes en corta distancia**

Lanzamiento desde tiro libre:

- Ejercicios de rebote estático (los jugadores empiezan hombro con hombro, en el semi-círculo de no-carga).
- Ejercicios de rebote dinámico (los jugadores empiezan en lados opuestos del pasillo de Tiros libres).

- **Rebotes en media distancia**

Lanzamiento desde los espacios comprendidos entre la zona y la línea de 3 puntos:

- Ejercicios de rebote estático (hombro con hombro).
- Ejercicios de rebote dinámico (partiendo de sitios opuestos).

- **Rebotes en larga distancia**

Tiros desde fuera del triple:

- Ejercicios de rebote estático (hombro con hombro).
- Ejercicios de rebote dinámico (partiendo de sitios opuestos).

Finalmente, para una buena progresión, iríamos variando la ubicación de los jugadores participantes en el ejercicio al igual que su ubicación, pudiendo haber un jugador dentro de la zona y otro que viene corriendo desde fuera del triple).



Otra forma de trabajar volumen de rebote es iniciar los ejercicios automáticamente con un rebote. El equipo que capture el rebote atacará a la otra media cancha para resolver la situación de juego. El otro equipo deberá defender esta situación.

El rebote es un fundamento que no tenemos que descuidar. Al igual que los demás fundamentos, tienen que ser trabajados todos los días para que se mejoren y se desarrollen las habilidades respecto a este apartado del juego. Tenemos que acostumbrarnos a trabajar el rebote, algunos de los rasgos/valores que van asociados a este fundamento son anticipación y ambición (que siempre son demandados). Tenemos que usarlos de herramientas que marquen nuestra "filosofía de juego".

EDUFUTURO
932 palabras

