

# Del Rebote Ofensivo al Balance Defensivo

## Introducción

La importancia del rebote ofensivo en el baloncesto actual es cada vez mayor, ya que es una de las pocas acciones que te da posesiones extra y genera tiros de altísimo valor sin necesidad de elaborar un ataque complejo y además te permite desgastar al equipo rival haciéndole repetir esfuerzos defensivos. Sin embargo, ser demasiado agresivos en el rebote ofensivo puede hacer que el balance defensivo se descuide, permitiendo al equipo rival anotar canastas fáciles tanto en contrataque como en transiciones rápidas. Por eso, encontrar el equilibrio entre atacar el rebote con intención y asegurar una transición defensiva sólida es una de las claves para ser un equipo verdaderamente competitivo.

## Rebote ofensivo y balance defensivo: ¿cuántos jugadores deben ir?

Como entrenadores, una de las dudas más comunes es con cuántos jugadores atacar el rebote ofensivo y cuántos jugadores mandar al balance dependiendo de la situación y del lugar desde donde se produce el tiro. En mi opinión, **no existe una norma universal que pueda aplicarse a todas las situaciones del juego**. El baloncesto es demasiado dinámico y son demasiadas las variables que influyen como para reducirlo a un simple “tantos jugadores al rebote y tantos al balance”. Por eso, creo que, en primer lugar, antes de fijar unas normas, nuestro trabajo como entrenadores debe centrarse principalmente en dos aspectos:

1. **Crear hábito desde pequeños** -> Si queremos que nuestros jugadores sean agresivos en el rebote ofensivo, debemos fomentar ese comportamiento desde las primeras etapas de formación. Tenemos que enseñarles a ir al rebote, atacar el aro después del tiro y entender que una posesión no termina necesariamente cuando lanzamos a canasta. Además, considero que es mucho más sencillo que, en etapas avanzadas, tengamos que cohibir ligeramente esa agresividad cuando sea necesario, que intentar conseguir que un jugador que nunca ha tenido el hábito de ir al rebote empiece a hacerlo.
2. **Trabajarlo de forma específica** -> No podemos asumir que, simplemente por gritar “¡rebote!” o “¡balance!”, nuestros jugadores van a saber qué hacer. Si queremos que estos comportamientos aparezcan de forma natural durante los partidos, tenemos que entrenarlos. Debemos crear tareas en las que el foco principal sea el rebote ofensivo o el balance defensivo, pero también introducir estos conceptos como focos secundarios dentro de nuestras tareas habituales.

## De los fundamentos a nuestras normas como equipo

Una vez que nuestros jugadores han trabajado y adquirido los fundamentos básicos del rebote ofensivo, tenemos que dar un paso más y establecer una serie de normas y criterios que queremos que identifiquen a nuestro equipo. Aquí es donde, como entrenadores, debemos decidir qué queremos priorizar y qué identidad queremos transmitir.

Personalmente, más allá de establecer un número concreto de jugadores que deben ir al rebote y cuántos deben encargarse del balance, **soy partidario de que mis equipos sean lo más agresivos posible en el rebote ofensivo**. Esta agresividad tiene un doble beneficio. Por un lado, nos permite generar segundas oportunidades y aumentar nuestras opciones de conseguir una canasta fácil. Pero, además, atacar el rebote ofensivo tiene un efecto directo sobre el rival: le obliga a involucrar más jugadores en el rebote defensivo, reduciendo así el número de jugadores

que puede enviar al contraataque y limitando sus opciones de anotar en transición. Por tanto, el rebote ofensivo no debe entenderse únicamente como una oportunidad para conseguir una segunda posesión. También es una herramienta para controlar la transición del rival.

Por eso, una vez adquiridos los fundamentos y definidos nuestros principios como equipo, debemos convertirlos en normas concretas que nuestros jugadores puedan aplicar de manera automática durante el juego.

1. **Contactar con jugador más cercano** -> Atacamos el rebote ofensivo manteniendo siempre el contacto con el defensor más cercano. Antes de ir a por el balón, debemos localizar a nuestro jugador y establecer contacto físico para evitar que pueda capturar el rebote con facilidad.
2. **Tagging up** -> Atacaremos el rebote siempre por el centro, colocándonos entre el jugador rival y nuestra propia canasta. Este concepto de *tagging up* nos permite ser agresivos hacia el rebote sin perder de vista nuestra responsabilidad en el balance. El primer paso para proteger el contraataque empieza en la propia acción de rebote.
3. **Dificultar el outlet pass** -> El jugador emparejado con el reboteador debe dificultar al máximo el primer pase de contraataque. Nuestra responsabilidad no termina cuando el rival captura el rebote. Debemos seguir dificultando su salida para evitar un outlet pass cómodo que permita al rival iniciar rápidamente la transición.
4. **Dificultar recepción de los manejadores** -> Los jugadores que no están directamente involucrados en el rebote deben evitar que los manejadores rivales reciban el balón cómodamente. Para ello, debemos proteger siempre nuestra espalda y evitar que nos ganen la espalda en carrera. El objetivo es que el rival no pueda recibir el balón en movimiento y con ventaja. Si conseguimos retrasar esa primera recepción, habremos ganado un tiempo fundamental para organizar nuestro balance.
5. **Proteger la canasta** -> El resto de jugadores debe tener como primera responsabilidad proteger nuestra canasta. El concepto clave es la LÍNEA DE BALÓN. Como norma, ningún jugador puede estar por detrás del balón. A partir de ahí, nuestra posición dependerá de si defendemos en lado de balón o lado de no balón. En función de nuestra ubicación, generaremos un triángulo defensivo de mayor o menor tamaño entre nuestro jugador y el balón, siempre manteniendo como referencia principal la protección del aro. Por tanto, no se trata de correr directamente hacia nuestro hombre, sino de ocupar primero el espacio que nos permita proteger la canasta y, posteriormente, recuperar a nuestro emparejamiento.
6. **Tapar el tiro 3p** -> Una vez que hemos conseguido controlar el balance y proteger la canasta, debemos empezar a ocupar y defender las posiciones exteriores, especialmente los posibles tiros de tres puntos.

De esta manera, establecemos una secuencia clara después de cada tiro:

**REBOTE → CONTACTO → OUTLET → RECEPCIÓN → CANASTA → TRIPLE**

Nuestro objetivo es que el rival tenga que superar cada una de estas barreras antes de poder conseguir una ventaja en transición.





## **EJERCICIOS PRACTICOS**

Una vez definidos los principios y las normas que queremos trasladar a nuestros jugadores, debemos llevarlos al entrenamiento de forma progresiva.

Por ello, vamos a diferenciar dos bloques de ejercicios:

- Un primer bloque, centrado en crear el hábito de atacar el rebote ofensivo, desarrollando la agresividad, el contacto y la intención de ir al rebote después de cada tiro.
- Un segundo bloque, en el que trabajaremos de forma más específica las normas y los criterios de nuestro equipo, relacionando la agresividad en el rebote con las diferentes responsabilidades de balance defensivo.

De esta manera, pasaremos de crear el comportamiento a darle estructura, buscando que nuestros jugadores no solo vayan al rebote por hábito, sino que entiendan cómo hacerlo dentro de la organización colectiva del equipo.

### **BLOQUE 1 -> Crear hábito**

En este primer bloque daremos prioridad a ejercicios lúdicos, cortos y con un alto componente de competición. Buscamos que el jugador tenga que reaccionar, competir y tomar decisiones de manera repetida, generando muchas situaciones de rebote en poco tiempo.

La competición será una herramienta fundamental para conseguirlo. Queremos que ir al rebote sea divertido, que genere competitividad y que el jugador asocie el rebote con una oportunidad de ganar, no simplemente con una obligación impuesta por el entrenador.

Por ello, en este bloque priorizaremos la intensidad y la repetición por encima de la complejidad táctica, utilizando tareas sencillas que permitan al jugador centrarse en atacar el balón, establecer contacto y luchar por cada rebote.

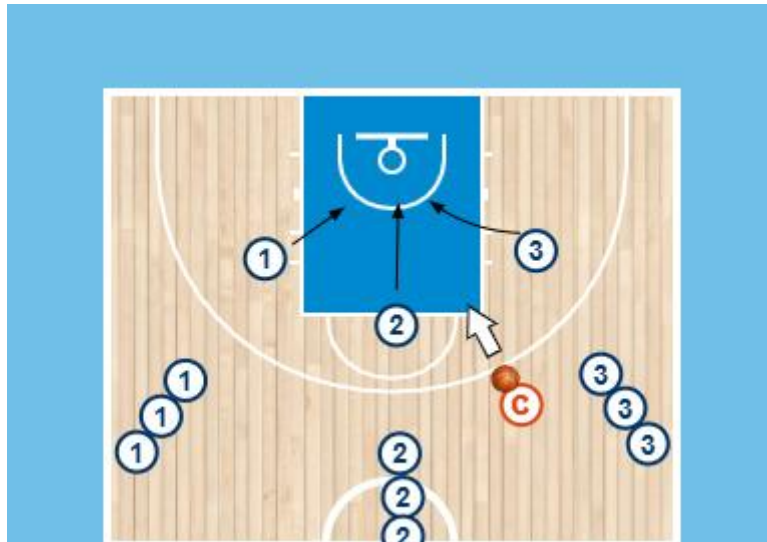
#### **Ejercicio 1 – Guerra por el rebote**

Dividimos a los jugadores en 3 equipos, colocando a cada equipo en una fila fuera de la línea de tres puntos. El primer jugador de cada fila compite por el rebote. El entrenador realiza un tiro y los tres jugadores deben pelear por el rebote hasta que uno de ellos consiga anotar.

En el momento en que un jugador anota, sale y entra un nuevo jugador de su equipo. El entrenador realiza un nuevo tiro y comienza una nueva disputa por el rebote. Cada canasta conseguida suma 1 punto para el equipo, y la competición continúa hasta que uno de los equipos alcanza los 5 puntos.

El objetivo principal es generar un contexto de competición constante, obligando a los jugadores a atacar el rebote, establecer contacto y mantener la acción hasta conseguir la canasta.

Si tenemos un número elevado de jugadores, podemos dividir el ejercicio en las dos canastas, aumentando así el número de repeticiones y reduciendo los tiempos de espera.



### **Ejercicio 2 – 2 rebotes**

En este ejercicio competiremos de manera individual, buscando que cada jugador sea agresivo y tenga la máxima responsabilidad sobre el rebote. Comenzaremos con 4 jugadores dentro de la zona, mientras que el entrenador será el encargado de realizar los tiros a canasta.

Tras el primer lanzamiento, el jugador que consiga capturar el rebote deberá sacar nuevamente el balón al entrenador para que este realice un segundo tiro. Inmediatamente después, ese jugador saldrá de la zona, dejando a sus tres compañeros disputar el segundo rebote.

El jugador que consiga capturar este segundo rebote se unirá al jugador que había conseguido el primero para formar un 2x2 contra los otros dos jugadores, que deberán hacer el balance defensivo.

De esta manera, el ejercicio nos permite trabajar de forma encadenada el rebote ofensivo, la reacción tras el rebote, la transición y la continuidad de la acción, introduciendo además un componente competitivo individual.

### **BLOQUE 2 -> Normas de nuestro equipo**

En este segundo bloque nos centraremos en trabajar y consolidar las normas que hemos establecido previamente para el rebote ofensivo y el balance defensivo.

Utilizaremos una metodología progresiva, comenzando con situaciones reducidas que nos permitan aislar y enfatizar determinados comportamientos para, progresivamente, aumentar la complejidad hasta llegar a situaciones de 5x5.

El objetivo será que los jugadores no solo conozcan nuestras normas, sino que sean capaces de aplicarlas de forma automática dentro de situaciones cada vez más cercanas al juego real.

### **Progresión 1 – 3x3 desde movimiento**

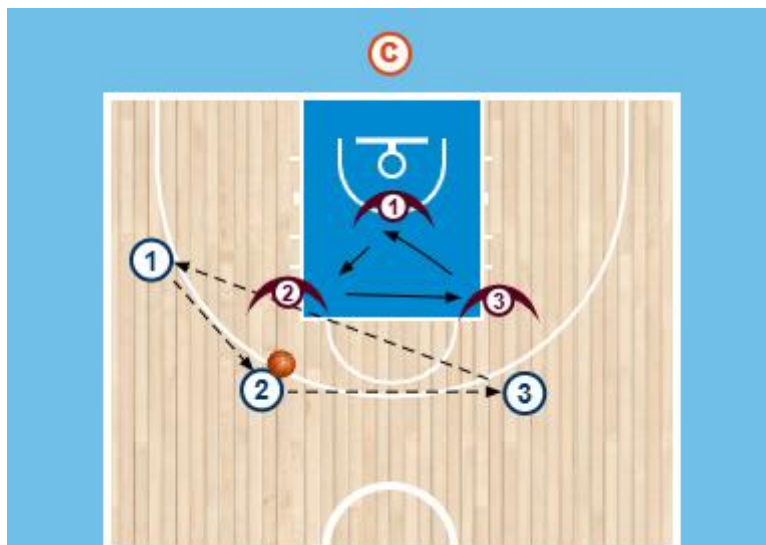
En este primer ejercicio nos centraremos en cargar el rebote ofensivo atacando por el medio y buscando el contacto con el defensor más cercano.

Para ello, colocaremos a 3 jugadores defensores, dos de ellos pisando ligeramente la zona y el tercero dentro de ella y a 3 atacantes pasándose el balón alrededor de la línea de tres puntos.

Con cada pase, los defensores deberán moverse una posición, cambiando su ubicación en relación con el balón y manteniendo siempre la referencia de los atacantes.

En el momento en que el entrenador realice una señal visual, el jugador con balón realizará un tiro a canasta. En ese instante, los atacantes deberán cargar el rebote ofensivo por el medio, buscando establecer contacto con el defensor más cercano antes de atacar el balón. El objetivo principal será que los jugadores automaticen el comportamiento de localizar → contactar → atacar el rebote, entendiendo que nuestra primera acción después del tiro debe ser buscar al defensor más cercano y ganar su posición por el medio.

El ejercicio terminará después de canasta o rebote defensivo.



### Progresión 2 – 4x4 desde movimiento

Misma dinámica que en el ejercicio anterior, pero en esta ocasión trabajaremos con 4 atacantes situados en la línea de tres puntos y 4 defensores pisando ligeramente la zona. Después de cada pase, los defensores deberán cambiar su posición defensiva, ajustándose en función de la nueva ubicación del balón y manteniendo las referencias defensivas.

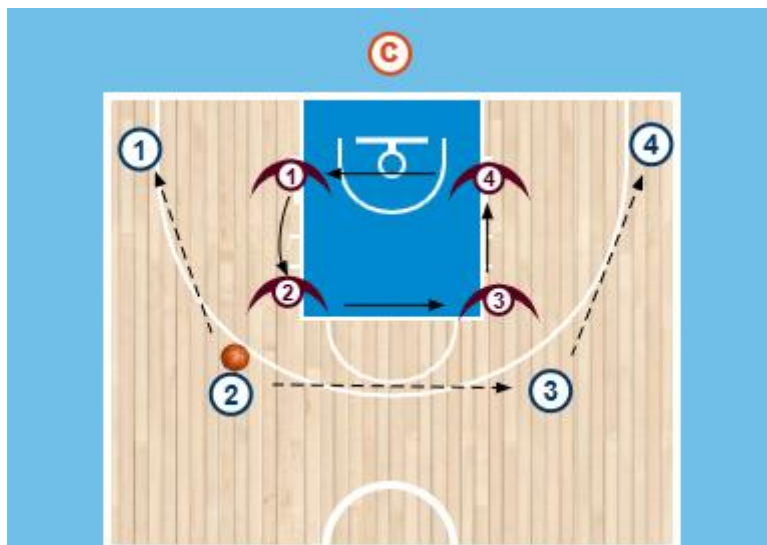
Tras una señal visual del entrenador, el atacante con balón realizará un tiro a canasta y los atacantes cargarán el rebote ofensivo aplicando las normas trabajadas previamente, especialmente buscar el contacto con el defensor más cercano y atacar el rebote por el medio.

En esta progresión añadiremos una nueva fase: tras el rebote defensivo, jugaremos un 4x4 hacia la canasta contraria. Esto nos permitirá introducir de forma específica las primeras normas de nuestro balance defensivo. En este caso, el foco del entrenador no estará tanto en cómo cargamos el rebote ofensivo o en la ejecución del *tagging up*, ya trabajados en el ejercicio anterior, sino en el trabajo defensivo tras la captura del rebote.

Prestaremos especial atención a dos aspectos:

- La defensa sobre el reboteador, dificultando su salida y evitando un *outlet pass* cómodo.
- La defensa de las primeras líneas de pase, evitando recepciones cómodas de los jugadores que pueden iniciar la transición.

El objetivo será que los jugadores entiendan que el balance comienza en el momento en que el rival captura el rebote, y que nuestra capacidad para frenar la transición dependerá de la presión sobre el reboteador y de nuestra capacidad para dificultar las primeras recepciones.



### **Progresión 3 – 5x5 desde incertidumbre**

Como último ejercicio, llevaremos todo lo trabajado anteriormente a una situación real de 5x5, en la que podamos integrar y evaluar todas nuestras normas de rebote ofensivo y balance defensivo.

Para ello, añadiremos un jugador más al ejercicio anterior y mantendremos la misma dinámica inicial. La principal diferencia será que, en esta ocasión, no limitaremos la acción a una única transición tras el rebote defensivo, sino que jugaremos hasta que uno de los dos equipos consiga anotar.

Para añadir un componente competitivo y premiar los diferentes niveles de eficacia en nuestro balance defensivo, cada equipo comenzará con 6 vidas. Cada canasta recibida supondrá una pérdida de vidas en función de cómo se haya producido:

- Canasta en estático → -1 vida
- Canasta en transición → -2 vidas
- Canasta en contraataque → -3 vidas

De esta manera, no todas las canastas tendrán el mismo valor. Queremos penalizar especialmente aquellas situaciones en las que nuestro balance defensivo no ha sido capaz de controlar la transición del rival, reforzando la importancia de todas las normas trabajadas anteriormente.