



Rebote ofensivo – defensivo

Ricardo Bojanich

La educación física es determinante para el desarrollo de la técnica y enseñar técnica es mucho más fácil con disponibilidad motriz.

Si hablamos de rebote defensivo la disponibilidad motriz es fundamental.

El rebote es muy importante en todos los niveles basquetbolísticos desde euroliga para abajo.

¿Pero porque es importante?

- Permite contraatacar.
- Le da personalidad a los equipos.

Bojanich pregunta: *¿el rebote es un fundamento individual o colectivo?*

REBOTE DEFENSIVO

En que se basa el rebote defensivo:

- La estatura.
- La fuerza.
- La técnica

¿Cómo desarrollamos en los premini y en los mini el fundamento del rebote?

Con el **DESARROLLO DE LA AGRESIVIDAD**. Y lo trabajamos de la siguiente manera.

Rebote Ofensivo y defensivo – Ricardo Bojanich

www.deposoft.com.ar – www.academiadeposoft.com.ar – www.pizarrasdeportivas.com.ar



Sub 10: Desarrollo de la agresividad mas apreciación de trayectoria.

Sub 12: Desarrollo de la agresividad mas ocupación de espacios.

Sub 13: Aparición de la técnica, según orden de importancia.

Premini

Bojanich comienza a dar ejercicios de dribling con rebote incluido

Trabaja la agresividad siempre desde lo lúdico sumado a fundamentos como por ejemplo el lanzamiento.

Luego realiza ejercicios de bilateralidad sumado al pase apertura.

Mini

Comienza a dar ejercicios siempre con el objetivo de realizar la agresividad.

Trabaja rebote más el área cognitiva a través del 2 vs. 3 con ejercicios más que interesantes.

Todos los ejercicios tienen que tener un componente cognitivo. Es por eso que le suma un 1 vs. 1 con mayor dificultad y luego misma acción pero ahora con un 2 vs. 2.

Al finalizar le suma un condimento más que interesante para que apliquen los chicos en el box out y que puedan mejorar la movilidad de los pies.

Sub 13

Plantea la técnica FRONTAL, DORSAL y de AIRE. ¿Qué es y como lo ejecuta?

Rebote Ofensivo y defensivo – Ricardo Bojanich



Refiere que cuesta mucho trabajar la técnica de **box out** en esta etapa de los chicos, debido a la disponibilidad motriz y disponibilidad funcional debido a que los entrenadores no lo trabajamos en los entrenamientos. Todo lo anterior lo vuelca en situaciones de juego con un 3 vs. 2 pidiendo mucha dinámica, tiro, box out, defensa y desplazamiento. Solicita ejercitación no tanta técnica por el momento.

REBOTE OFENSIVO

Aclaro y destaco dos grandes valores: **DESEO Y TECNICA**.

Lo importante del rebote... es que te permite que no te ataquen o contraataquen, mucha confianza a los tiradores, minimizas errores de lanzamiento y cargas de faltas al equipo contrario.

¿Qué características deben tener nuestros jugadores?

Bojanich cierra la clínica manifestando que todo es entrenable y por supuesto necesitamos tiempo de trabajo pero que en los detalles se nota los valores tanto en los rebotes defensivos como ofensivos.

En los ejercicios específicos debemos ejercitar y desarrollar además de corregir la técnica.

Nuestro agradecimiento a **Claudio Medina** por este resumen libre