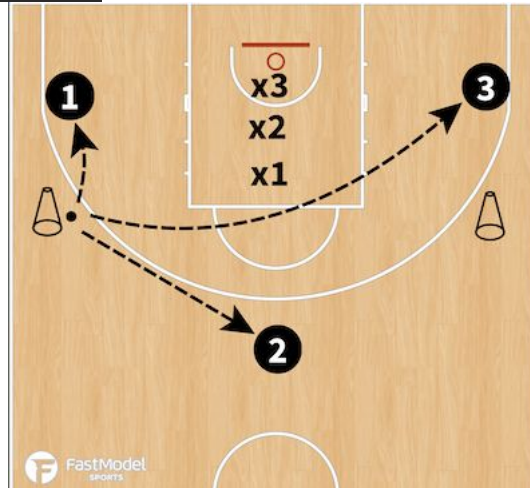


Ejercicios de Rebote – entrenadordebasquet.com

Ejercicio de rebote por números:

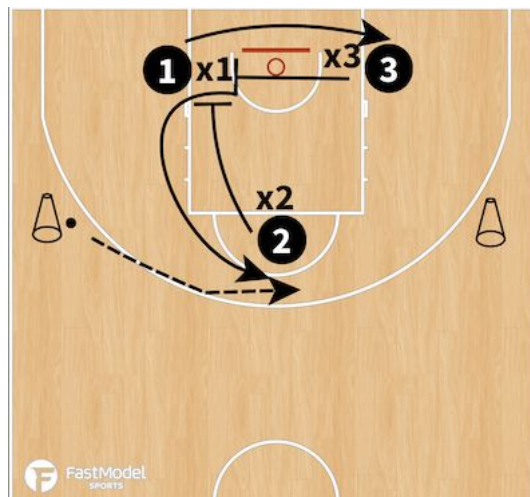


Se colocan 3 jugadores como defensores dentro de la zona pintada identificados con sus números (1, 2 y 3). Luego se forman 3 filas más como se ve en la imagen, con 3 jugadores en cada una. Los conos significa el entrenador o pasadores, que tendrán cada uno un balón. El entrenador / pasador con balón, grita en voz alta uno de los números que identifican a los defensores, y pasa a una de las otras filas. El defensor elegido debe ir a defender el tiro y luego bloquear al atacante buscando el rebote. Los otros 2 defensores se comunican asignándose un atacante cada uno y bloquean el rebote.

El ejercicio finaliza cuando la defensa captura el rebote o se anota. Si hay rebote ofensivo se continúa 3 x 3.

Rotación = Los 3 defensores repiten 3 veces y luego van a las filas exteriores, el primero de cada fila va a defender.

Triple Post + Rebote:



Se colocan 2 pasadores a 45° fuera de la línea de triples, sólo 1 con balón. Se ubican 3 defensores y 3 atacantes como se ve en la imagen, al borde de la zona pintada. A la señal los atacantes se cortinan haciendo un triple post, y luego de un tiempo, el pasador decide darle la pelota a alguno, que debe tirar apenas recibe. No se permite cambio de marca.

Los 6 cargan al rebote, y termina el ejercicio si se convierte el lanzamiento o si recupera el balón la defensa, en caso de rebote ofensivo continúan atacando libre 3 x 3.

Rotación = La defensa repite 3 veces, y luego intercambian con el ataque.