



José Javier Unzué Ciganda

Entrenador Superior

Nacido el 18 de noviembre de 1975 en Pamplona, comienza su vida en el baloncesto muy tarde, en Oberena ya en categoría cadete. De ahí va a San Cernin donde empieza su etapa como jugador de nacional, pasando por Amaya en senior y nacional y volviendo años después

al 1ª división de San Cernin, donde al acabar su vida deportiva da el salto a entrenador de ese mismo equipo. Ya antes realizó un gran trabajo como entrenador y coordinador sacando adelante una numerosa escuela de baloncesto en su colegio, Luis Amigó, donde muchos equipos, masculinos y femeninos, obtuvieron buenos resultados en los Juegos Deportivos. Además ha entrenado en clubes como Burlada, Sagrado Corazón, Noain, Upna, San Cernin

y Lagunak, donde entrena actualmente. Fue secretario técnico de la FNB durante un año, y colabora con ésta como monitor y director de campus desde hace muchos años, como profesor de los cursos de entrenadores y especialmente como seleccionador, en el equipo infantil masculino y en el cadete femenino, donde obtuvo su mayor éxito al quedar 6º en el Campeonato de España del año 2007.

El presente artículo transcribe y desarrolla la exposición que habitualmente realiza sobre la normativa de la competición benjamín, dirigida a entrenadores de las categorías, donde habla de lo que es importante entrenar cada día, adaptándolo a las normas de juego y a las capacidades propias de la edad de los jugadores, incluyendo en la misma reflexiones, métodos de entrenamiento y ejercicios adecuados, insertados dentro de la normativa específica, que aparece en negrita.

NORMATIVA CATEGORÍA BENJAMÍN

1º ENTRENAMIENTOS Y JUEGOS:

Es conveniente enseñar las normas en situaciones reales del juego. Será más útil mostrar o corregir una norma dentro del juego que dar una clase magistral sobre normativa.

Los juegos sirven para descentralizar al niño, para sacarlos de su ombligo y evolucionar a "Mirar y Ver". Juego para mí y para tí. El juego sirve para reproducir situaciones reales de juego, y fomenta acelerar la sucesión Percepción ==> Solución mental ==> Solución motora.

Características del juego:

- No existe juego si no hay riesgo de perder y posibilidad de ganar.
- No deben existir ni jugadores eliminados ni mucho tiempo de espera; no hay nada peor que la espera para que los niños pierdan la ilusión.
- Los gestos técnicos no deben ser ejecutados perfectamente. Aunque sí es exigible cierto grado de eficacia, no hay que obsesionarse en que todo sea exactamente como el modelo técnico.
- Los desplazamientos deben ser suficientemente largos e intensos.
- El jugador debe encontrarse en situación de tomar decisiones, poder elegir, desarrollar su inteligencia práctica.
- El juego debe permitir mejorar sus relaciones sociales, como la cooperación, colaboración, ayuda, esfuerzo, etcétera.
- El juego debe también adecuarse a las características de los jugadores, su edad, su nivel técnico y táctico y su grado de preparación física.

JUEGO 3c3 - Una sola canasta:

Ataque libre primando el trabajo individual. Iniciación a los conceptos de pasos y dobles (juegos con aros). No hay que ser exigentes con la perfecta ejecución pero sí con el entendimiento de la norma. No debe-

mos obsesionarnos en corregir continuamente.

El objetivo principal del ataque es potenciar las virtudes de mis jugadores y de mi equipo. Algunas de las virtudes o habilidades que debo controlar son:

- La capacidad de jugar 1c1 de mis jugadores.
- La habilidad para jugar y finalizar un 2c2.
- La fuerza bajo el aro para anotar o rebotear.
- La capacidad de tirar con acierto de media o larga distancia.

Lo principal y prioritario, lo primero que tenemos que conseguir con los niños, es que evolucionen de molestar en el campo, a no molestar a sus compañeros, y a jugar con ellos.

Entrenarlos para evitar la costumbre de los jugadores de agotar el bote cuando el defensor les obliga, para desprenderse después del balón. Los niños no tienen intención de pasar, cuando dejan de botar y no tienen otro remedio, intentan tirar a canasta, y si no pueden, buscan instintivamente al mejor jugador que quede en el equipo.

Enseñarles que el centro del juego es el balón, no ellos, para que aprendan a desmarcarse, a buscarlo, y no a girar sobre sí mismos esperando que les llegue el balón a sus manos.

La zona siempre debe quedar libre para ser ocupada, los jugadores deben entrar en ella de forma temporal para recibir el balón, no para quedarse dentro.

A partir de aquí los jugadores pueden ocupar dichas posiciones en función de:

1. Puestos de juego: Mi equipo puede o no tener designado quien va a jugar cerca del aro, por la derecha, por la izquierda o por el centro. Con este criterio el equipo o un jugador puede permanecer estático o, aunque se mueva, cada jugador puede saber en qué situación determinada debe jugar a canasta si recibe el balón.

2. Normas: Todos los jugadores del equipo tienen conocimiento de una serie de normas que le obligan a despla-

- zarse por el campo. Por ejemplo: el jugador que recibe el balón nunca lo devuelve al que se lo ha pasado, el jugador que pasa el balón corta hacia el aro y se mueve lejos del balón, el jugador que recibe el balón siempre bota intentando acercarse al aro lo máximo posible, etc.

L – Defensa individual: Todos los equipos defenderán individual, hombre a hombre, valorando la responsabilidad individual de cada uno sobre su par.

Se pueden permitir las ayudas pero como un recurso para evitar canastas y no como una trampa defensiva.

Asimismo, debemos comenzar con el señalamiento de las faltas. No sirve dejar jugar en los entrenamientos si posteriormente nos las van a pitar en los partidos. Los niños empezarán a comprender qué será castigado en los encuentros e incluso que si cometen cinco faltas no podrán jugar más.

Puntos a trabajar:

JUEGO DE LAS CUATRO ESQUINAS: Disponer los jugadores en un cuadrado (un balón cada uno) y un jugador (con balón) en medio del cuadrado que botando debe de tratar de ocupar el ángulo dejado libre por los compañeros y a la señal deben de cambiar de posición botando; quien pierda su posición va al medio y el juego se reanuda. Es importante al inicio determinar el sentido del desplazamiento; hacia la derecha, hacia la izquierda, libre.

Contenido de enseñanza; bote en el sitio, bote en velocidad, velocidad de reacción.

JUEGO DE LA MARCA: Dividimos a los jugadores en dos grupos. Cada jugador tiene un pañuelo metido dentro del pantalón (por detrás). Los dos jugadores de los dos equipos deben recuperar los pañuelos del equipo contrario. Podemos determinar el final del ejercicio a tiempo o cuando un equipo recupere todos los pañuelos del otro equipo.

Contenido de enseñanza; bote en el sitio, bote en velocidad, velocidad de reacción, movimiento de pies.

LA CONQUISTA DE LOS BALONES: Los participantes agrupados por parejas situados en la línea de fondo. Uno de la pareja defiende al otro, que partiendo de la misma línea que el resto de los jugadores, tratará de escaparse de su marcador para coger uno de los balones situados en el centro del campo. Se coloca un balón menos que el número de parejas. Quien se queda sin balón acumula un punto. Luego se relevan las funciones. El que más puntos acumule, pierde.

Contenido de enseñanza; movimientos ante una oposición, oposición.

M – Puesta en juego del balón:

Tras una infracción (violación o falta), el balón será puesto en juego desde el lugar más cercano a donde se produjo la infracción. Esto incluye las líneas de fondo y excluye la parte posterior del tablero.

El saque de fondo tras canasta recibida es obligación recibirlo fuera de la zona. De no ser así, deberá sacarse de la misma antes de jugar a canasta sancionándose al equipo infractor en caso contrario con la pérdida de la posesión.

Si el árbitro pita y el balón entra la canasta no es válida, la puesta en juego del balón se efectuará desde la línea lateral para dejar más claro que el cesto no es válido.

En los tiros libres pueden situarse 5 jugadores al rebote 3, defensas y 2 atacantes.

En la categoría benjamín 2000, el rebote defensivo es obligatorio sacarlo de la zona antes de empezar a jugar a canasta. En los encuentros correspondientes al año 99, el balón debe sacarse más allá de la línea de triples.

Este punto es también de aplicación al robo de balón al equipo atacante, debiendo el equipo defensor que roba el balón, para iniciar su ataque, salirse bien sea de la zona, bien de la línea de triples.

Dentro de cualquier situación de 3c3 introduciremos este punto. Es muy sencillo de entender, puesto que los niños por propia iniciativa deciden sacar lo más cerca posible por su propia comodidad y provecho.

Debemos insistir en no sacar tras la parte posterior del tablero. La indicación es bien sencilla: "¡fíjate en la tabla! ¿qué pasa si le das?" Tenemos que plantearle situaciones para que él mismo decida la mejor opción de saque.

Otra pregunta que se puede plantear, ¿se puede sacar dentro del campo? La respuesta para nosotros es obvia pero para los más pequeños requiere algunos matices.

Se debe sacar tras la raya y el jugador puede desplazarse dos metros hacia atrás. Si no hay espacio, el defensor deberá separarse ligeramente del jugador que efectúa el saque.

¿Quién debe sacar de fondo? El jugador que lo haga debe haber entrenado esta habilidad, y saber que:

- Debe mirar más allá de su defensor, alejándose de él cuando sea necesario, para poder elegir el momento óptimo para el pase.
- Evitará las fintas para "jugar" con su defensor, utilizándolas únicamente para engañarle antes de soltar el balón.
- Tendrá iniciativa para pasar el balón con rapidez cuando uno de sus compañeros aparezca con cierta ventaja sobre su defensor pidiéndole el balón.
- Evitará los pases por encima de los defensores y bombeados hacia un espacio incierto donde cualquiera puede coger el balón.

¿Quién recibe el primer pase? El jugador que lo haga debe haber entrenado esta habilidad, y saber que:

- Debe saber desmarcarse de su defensor. Evitará pedir el balón sin moverse o levantando las manos por encima de su defensor.
- Debe tratar de ocupar un espacio útil respecto al balón. Ni muy

y cerca, donde tendrá una salida muy complicada, ni muy lejos, donde su compañero no es capaz de pasarle. Debe actuar y moverse, no permanecer inmóvil mirando el balón como un espectador más.

LA CÁRCEL: En cualquier situación de enfrentamiento, el jugador atacante que recibe dentro de la zona tras el pase desde el fondo tendrá que estar en la zona o semicírculo del tiro libre un tiempo determinado por el entrenador (un ataque, 5 segundos...). Otra variante en situaciones con pasador es convertir el saque de fondo en cárcel. El balón pasará al otro contrincante. Podemos construir una cárcel con pivotes en el lateral para el entrenamiento de saque de banda.

Ñ – Tiros libres: se lanzarán los tiros libres que se produzcan desde la línea discontinua del semicírculo de tiros libres, con objeto de adecuar la distancia hasta el aro con las condiciones de los jugadores. Esta norma será de aplicación siempre. En las pistas que no exista esta línea, la coordinación se encargará de marcarla.

SITUACIÓN REAL DE TIRO LIBRE: Por ejemplo, podemos indicarles que cada falta señalada tras una entrada a canasta será penalizada con un tiro libre. “Rojos contra amarillos”: cada equipo tiene cuatro ataques seguidos. Con esto garantizaremos que asimilen los roles como atacantes y defensores.

JUEGO DE LOS PASES: Mediante pases deben llegar a un punto situado fuera de la zona o del triple, según la categoría. Cuando el balón llegue a esa zona empezamos a atacar y las canastas tienen valor

2º MOMENTO PREPARTIDO

C – Comienzo del partido: No se podrá dar comienzo a un partido si uno de los equipos no está en el terreno de juego con 3 jugadores dispuestos a jugar. Si 5 minutos (por ejemplo las 16,05 h. de un partido señalado para las 16,00 h.) después de la hora de comienzo un equipo no se hubiera presentado o no tuviera 3 jugadores en el terreno de juego, el equipo contrario ganará el partido por decisión. Por ello, se ruega a todos los equipos que acudan a los partidos con al menos un cuarto de hora de anterioridad a la hora de inicio de los mismos.

Es necesaria la puntualidad. Si llegamos 10 minutos tarde dejamos a los chavales sin partido.

D - Equipación y documentación: Todos los equipos deberán acudir a la cancha de juego debidamente equipados y documentados. La no presentación de la documentación necesaria supondrá para el equipo infractor la pérdida del encuentro aunque éste deberá jugarse.

Es importante acudir a los encuentros con tiempo de sobra para realizar todos los trámites para la disputa del partido. Es nuestra responsabilidad que los niños lleguen bien equipados. Si pueden asistir cada uno con su camiseta oficial del equipo sería lo ideal. Asimismo somos los encargados de llevar todas las fichas incluida la nuestra.

Posibles consecuencias:

- Un niño se puede quedar sin jugar si no tenemos su ficha.
- Podríamos dejar a los niños sin quien les dirija.
- Pérdida del partido. ¿cómo se lo explicamos?

E – Mínimo de jugadores en el acta: No se incluirán en el acta jugadores que no estén presentes en el inicio del encuentro, si estos no superan los 4 obligatorios. El Comité de Competición considerará como presentes a los jugadores incluidos en el acta.

Si no hay cuatro jugadores el encuentro no tiene validez. Es importante haber confirmado el número de niños para poder reaccionar con algo de margen. Si lo sabemos con anterioridad podemos avisar a algún niño del equipo menor, avisar al otro equipo por si no podemos ir y realizar los trámites oportunos para el aplazamiento del partido,...

G – Arbitrajes y anotación: Existe la obligación de disputar el encuentro, aún en caso de incomparecencia o no designación del equipo arbitral. Caso de no celebrarse el encuentro se entenderá como incomparecencia de ambos equipos.

Tras la finalización del encuentro el equipo local deberá entregar el acta en Federación así como comunicar el resultado del encuentro (948 210799)

Arbitraje y mesas: nos puede tocar el realizar cualquier de estas dos funciones.

H – Sustituciones: Todos los jugadores inscritos en el acta deberán jugar obligatoriamente un periodo de 10 minutos antes del último cuarto, no pudiendo jugar ningún jugador 3 periodos mientras existan jugadores en el equipo que no hallan jugado 2 periodos completos.

No se concederán sustituciones en ninguno de los tres primeros periodos, excepto para sustituir un jugador lesionado, descalificado o que haya cometido la quinta falta personal, en cuyo caso es obligatoria su sustitución con el fin de que haya siempre en el terreno de juego 3 jugadores de cada equipo, a excepción de que todos los suplentes estén eliminados por faltas.

En el cuarto periodo se podrán conceder sustituciones siempre que el balón esté muerto como consecuencia de un silbato del árbitro. También se pueden efectuar sustituciones durante un tiempo muerto.

Sustituciones; ¿Cuánto debe jugar cada jugador?

N – Bonos por faltas: Desde la valoración de que el objetivo es dar la máxima continuidad al juego y que los jugadores aprovechen el tiempo real del mismo, solo se tirarán las faltas de acción de tiro, independientemente del número de faltas que se acumulen.

No hay acumulación de faltas por equipo.

O – Tiempos Muertos: Se puede solicitar un tiempo muerto por periodo.

3º EL PARTIDO

A – Nº de jugadores por equipo: 5 Mínimo * 12 Máximo

B – Forma de juego: 3 contra 3 en medio campo – Miércoles por la tarde.

I – Duración del encuentro: El partido se compone de 4 tiempos de 10 minutos cada uno, con un intervalo de 2 minutos entre el primero y el segundo y entre el tercero y el cuarto; y con un intervalo de 5 minutos entre el segundo y el tercer periodo.

El reloj de tiempo se parará en tiempos muertos, tiros libres, salto entre dos y sustituciones solo del cuarto periodo, jugando el resto de periodos a reloj corrido.

J – Diferencia de tanteo: En el torneo se darán por concluidos los encuentros si uno de los dos equipos supera, en cualquier fase del partido, una ventaja de 40 puntos sobre su oponente, debiéndose continuar el mismo estando los dos equipos de acuerdo con la obligada asistencia del árbitro hasta su finalización.

Es preferible buscar situaciones más complejas dentro del juego que no ganar por un tanteo abultado. Ejemplo: tenemos que pasar 8 veces antes de ir a canasta, obligatorio tirar de fuera de la zona, tenemos que intentar que Luis meta la canasta...

K – Empate: Los partidos no podrán concluir en empate. Si llega este caso, se jugará una prórroga de 5 minutos.

