

**A.E. Sedis Bàsquet – Àrea Esportiva**



***Conceptes Ofensius – 3c3***

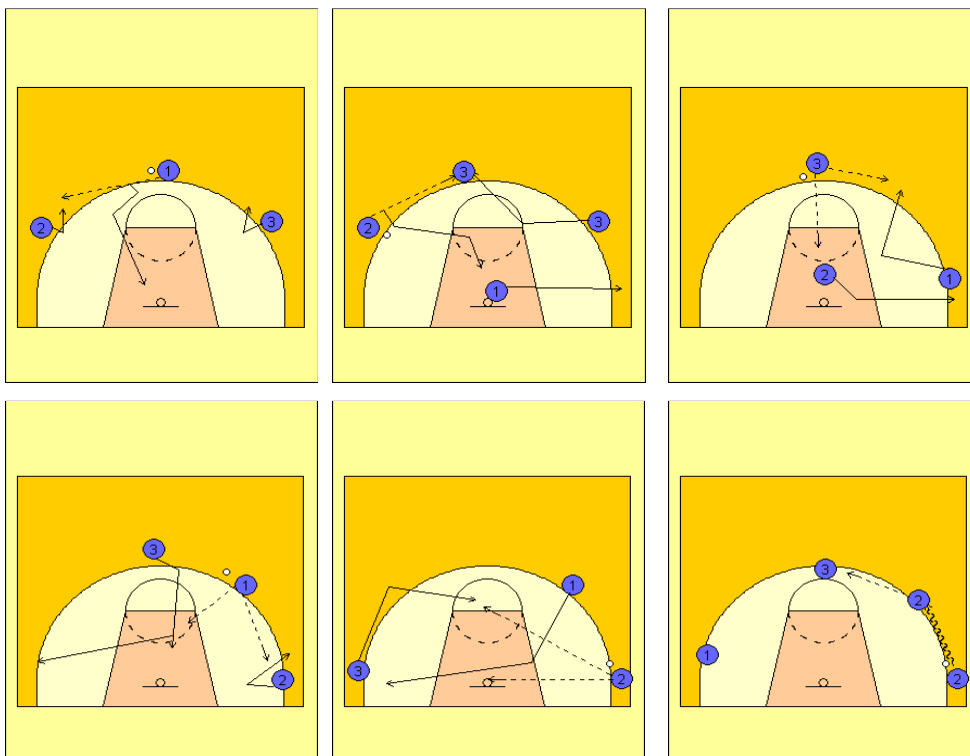
### Conceptes ofensius 3c3

Com els conceptes a treballar poden arribar a ser molt extensos i aquest document arriba a ser força genèric, s'establiran els diferents continguts a treballar segons la categoria i el nivell dels equips (Mini, Infantil, Cadet i Júnior) així com el moment en el qual ho poden començar a treballar. No es tracta d'aplicar tots els conceptes en els nostres equips, sinó assegurar-nos que, aquells que coneguim, els dominin a la perfecció abans de passar al següent concepte. No oblidem tampoc que aquest document és una continuació dels que fan referència a l'1c1 i 2c2 i, per tant, n'hem de tenir present els conceptes.

#### TIPUS DE 3c3 A TREBALLAR

- **SENSE BLOCS (PASSAR I TALLAR)**
- **AMB BLOCS (2 EXTERIORS I 1 INTERIOR, 2 INTERIORS I UN EXTERIOR)**

#### A.- PASSAR I TALLAR:



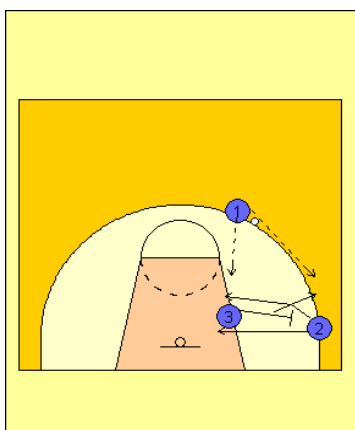


- Per definició entendrem el passar i tallar com la situació d'atac que s'inicia a partir del moviment que genera el jugador després de donar la passada, realitzant un tall.
- No s'ha d'oblidar que els altres dos atacants estan treballant per rebre, tant per atraure l'atenció del seu defensor, com per facilitar la passada del seu company.
- Després de la passada, la norma és aconseguir interposar-se entre el defensor i la pilota guanyant el camí cap a la cistella per aconseguir rebre la pilota amb avantatge.
- Si no s'ha rebut en el tall, després de tallar cal buscar ocupar un espai, en principi al cap al costat feble per:
  - Deixar espai per un possible 1c1 del jugador que té la pilota.
  - Afavorir la rotació de l'altre atacant per treballar una bona recepció i oferir una nova línia de passada.

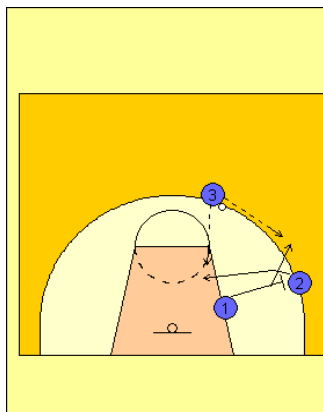
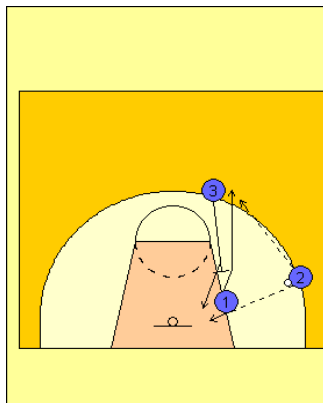
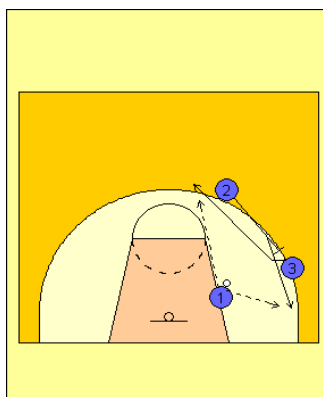
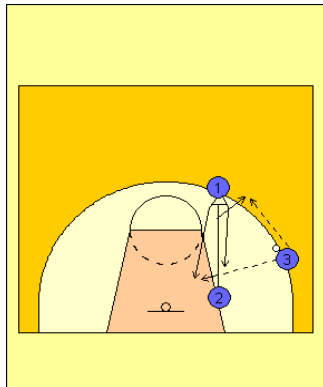
**- Molt important:**

- El jugador amb pilota ha de treballar molt agressiu, utilitzant el bot com a darrer recurs i emprant fintes de tir i/o de sortida per tal de generar tota l'atenció possible tant del seu defensor com de la resta.
- Després de passar, tallar acte seguit, si és possible sense haver d'utilitzar fintes, utilitzant un bon canvi de ritme, per intentar col·locar-se entre el defensor i la pilota, tallant cap a la cistella.
- Tant en el moment de tallar com en el de reemplaçar, cal estar sempre visibles per a la pilota i no donar-li mai l'esquena.
- L'objectiu en el treball de recepció és el de fer-ho amb **avantatge per tirar, penetrar o passar.**

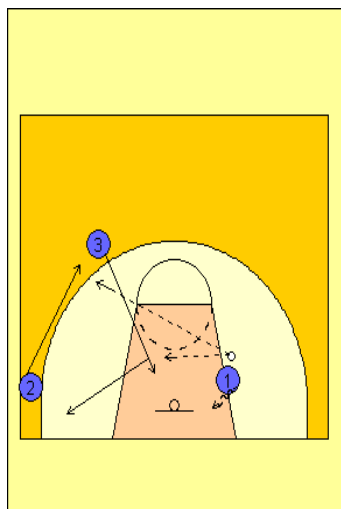
**B.- 2 EXTERIORS I 1 INTERIOR (amb blocs indirectes):**



- Aquesta seria una primera opció de treball de 3c3 amb els jugadors al mateix costat de la pilota.
- La norma és jugar a bloquejar indirecte respectant dos aspectes importants:
  - 🏀 Deixar espai lliure per jugar 1c1 al jugador que té la pilota.
  - 🏀 Anar a bloquejar indirecte al jugador que ha passat la pilota (hem d'intentar que això es produeixi de forma ràpida).

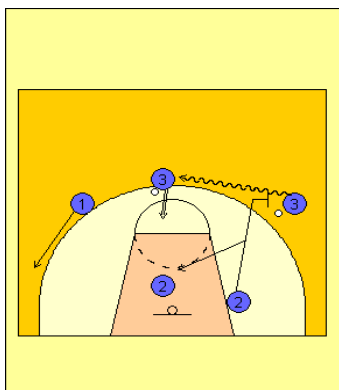
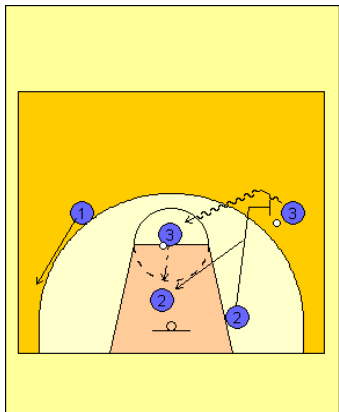
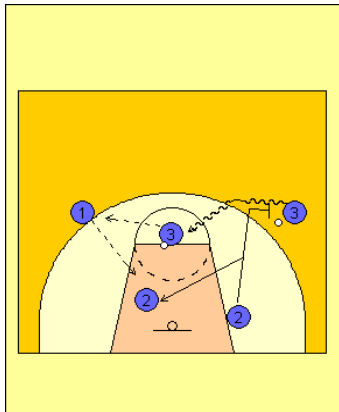


- Pel que fa a aquest darrer punt, hem d'insistir en aquest aspecte ja que el defensor està més a sobre de l'atacant quan aquest té la pilota i, per tant, com més ràpid es produeixi el bloc sobre el jugador que ha donat la passada més fàcil serà enganxar el defensor i treure l'avantatge.
- Per assegurar-nos l'èxit en el bloc hem de procurar que el defensor no vegi venir el jugador que bloqueja. A més, recordar que un dels objectius és fixar els defensors i deixar espai perquè el jugador amb pilota pugui jugar l'1c1.
- Amb aquesta idea de treball del 3c3 aconseguim que tots els jugadors estiguin treballant en tot moment i generant l'atenció dels seus defensors.
- És molt important respectar els espais i el temps de realitzar les accions en les situacions que es creen, ja que sinó facilitem en excés el treball de la defensa a l'hora d'aturar la pilota o arribar a les ajudes.
- Aspectes a remarcar: orientació del bloc i lectura del mateix per part del jugador que surt, la continuació (en funció de la reacció de la defensa).
- En totes i cadascuna de les situacions creades és molt important tenir en compte els conceptes individuals del jugador que rep la pilota, intentant en tot moment rebre guanyant l'acció sobre la defensa i buscant el desequilibri en l'1c1.



- En aquest gràfic es mostra la situació amb els dos jugadors exteriors en el costat feble. Important tenir present:

- 💡 El jugador amb pilota ha de poder veure el costat contrari per veure el moviment sense pilota dels seus companys.
- 💡 El *timing* del tall és molt important, sortint pel costat contrari de la pilota si no es rep per deixar espai per l'1c1.
- 💡 Hi ha moltes més situacions de treball del joc sense pilota, però és preferible començar per una més bàsica com aquesta i anar treballant a partir d'aquí, emprant molts dels conceptes del 2c2 i del 3c3 sobre costat fort.

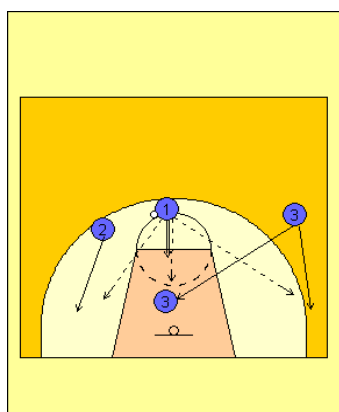
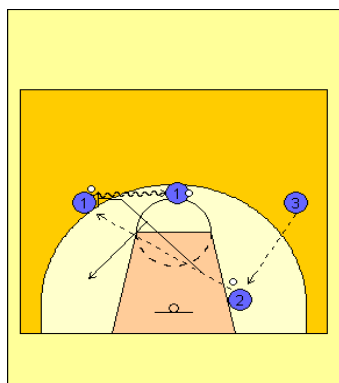
**C.- 2 EXTERIORS I 1 INTERIOR (a partir de bloc directe):**

En aquests gràfics es busca donar una idea general o pauta del que podria ser un joc bàsic de 3c3 a utilitzant el bloc directe (aprofitar el document de treball del 2c2 per tot el que fa referència a les possibilitats de joc de bloc directe i continuació).

- A l'hora de treballar-ho intentarem utilitzar sempre situacions de només 2 jugadors en el costat fort i el tercer en el costat contrari per mantenir i veure millor els espais i les continuacions.
- És important que el jugador que rep el bloc no jugui la pilota fins que el bloc no s'hagi col·locat correctament, a excepció d'errada greu de la defensa.
- El jugador que surt del bloc ho ha de fer per crear una acció guanyadora i desequilibrar la defensa.
- Si el jugador que bloqueja continua cap a dins després del bloc (2) i el jugador que rep el bloc no ha pogut crear situació de cistella (3), intenten entrar la pilota sobre el jugador que continua (2), ja sigui directament o triangulant amb el jugador del costat contrari (1), amb un millor angle de passada. Si el jugador (1) rep amb avantatge per tirar és una bona opció.



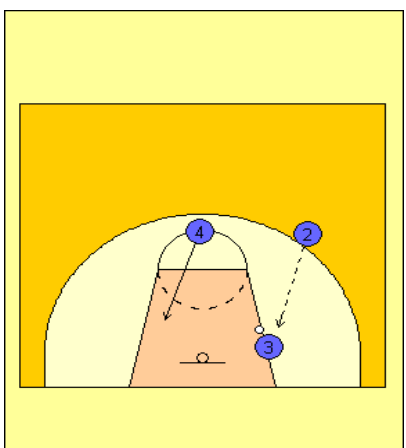
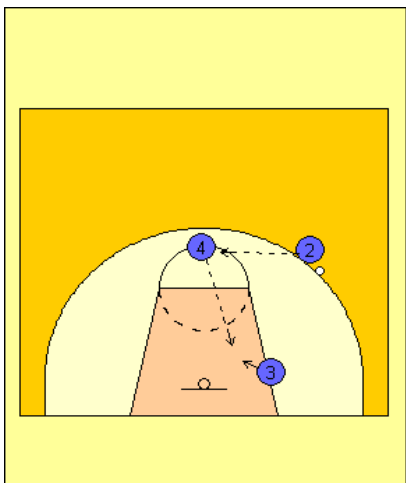
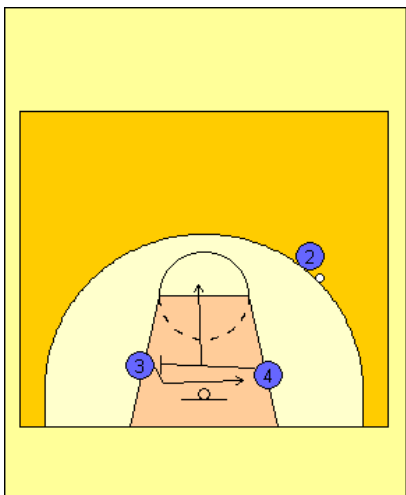
També es podria crear la situació en la que (2), després d'haver rebut i mirar al costat contrari, decideix invertir la pilota sobre (1) i anar a bloquejar directe.



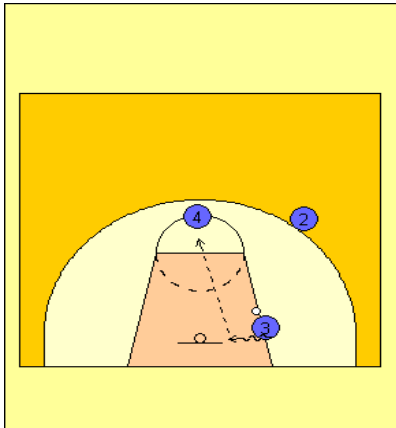
- Donat aquest cas la situació és la mateixa que l'anterior pel que fa a la lectura de la sortida del bloc i la seva continuació.
- Podem afegir, però, que la continuació després del bloc directe sigui oberta, fet que ens dóna una possibilitat més de pressa de decisions, pel que fa al joc sense pilota de (3) (porta enrera tallant per rebre interior ja sigui de (2) o de (1) o buscar la cantonada).
- Amb aquest moviment sense pilota estem implicant als 3 jugadors en el joc insistint en categories de formació de que tothom pot ocupar totes les posicions de la pista en algun moment.



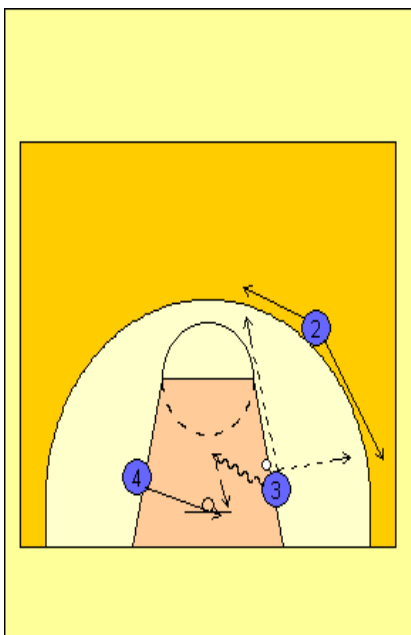
### C.- 2 INTERIORS I UN EXTERIOR:



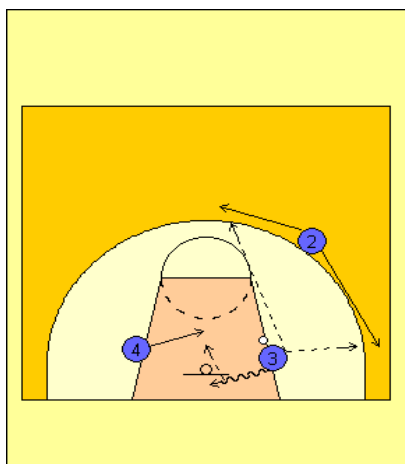
- Amb un inici bàsic de bloqueig indirecte entre els dos interiors, deixant espai a l'1c1 del jugador pilota.
- (3) surt del bloc amb la intenció de guanyar la posició el més a prop de cistella possible.
- (4) després de bloquejar juga l'espai al poste alt, formant un triangle d'atac i oferint-se per una possible passada.
- (2) en tot moment està treballant, mantenint l'atenció del seu defensor, amenaçant amb un possible tir i/o penetració, augmentant les possibilitats de passada amb els seus companys.
- En el cas de passada a (4), (3) treballa per guanyar la posició i oferir una bona línia de passada al seu company o, en el cas de que hi hagi tir, treballa per al rebot ofensiu.
- Si hi ha passada de (2) a (3), el treball de (4) sense la pilota consisteix en tallar cap a cistella, buscant l'esquena del seu defensor, amb canvi de ritme.
- En el moment en que (3) rep, aquest ha d'estar en situació, abans de botar la pilota, de veure si els seus companys estan en una millor opció d'anotar.



- En el cas de que (4) no talli, 3 juga l'1c1.
- Davant una possible ajuda del defensor de (4), 4 ha de treballar per guanyar una bona línia de passada i posterior tir.



- En aquesta situació contemplem un treball amb i sense pilota més global.
- (2) juga un dels dos espais marcats en funció de la posició defensiva del seu oponent.
- Si (3) juga l'1c1 cap al centre, (4) juga l'espai davant la possible ajuda del seu defensor.
- El moviment cap a línia de fons contrària de (4), buscant l'esquena, és per finalitzar o buscar una passada extra per al jugador exterior.
- (3) juga sempre a fer bàsquet, llegint la situació defensiva que prova el seu moviment, buscant el tir deslliurat de qualsevol dels seus dos companys.



- En aquesta situació, en funció de l'1c1 de (3) cap a línia de fons i, davant de la possible ajuda dels defensors, (4) juga l'espai al centre per obrir una nova línia de passada.
- (2) juga l'espai sempre fent-se visible en relació al seu company, en aquest cas (3).

