



## ESPORTS COL·LECTIUS: EL BÀSQUET.

Els esports col·lectius es caracteritza perquè un equip s'enfronta a un altre. Es poden classificar de diferents formes en funció de ...

L'ocupació de l'espai	El tamany de l'espai	Amb què es juga	Segons la part del cos amb la que es juga
Esports d'invasió	Esports de camp gran	Amb el cos	Amb les mans i braços
Esports de camp dividit	Esports de camp xicotet	Amb un implement (stick, bat, raqueta...)	Amb els peus Amb tot el cos

En aquesta unitat treballarem un esport d'invasió, de camp xicotet i que es juga amb les mans.

### 1. HISTORIA.

El Bàsquet va nèixer en 1891 a Estats Units, concretament en la Universitat de YMCA, Springfield (Massachussets). James Naismith, professor d'Educació Física, va voler crear un esport d'equip que es poguera practicar en el gimnàs durant el fred hivernal. Després d'analitzar els esports que es practicaven en aquell moment, com el rugbi, el futbol, el beisbol, etc., va redactar onze normes d'un joc, que avui es coneix com el Bàsquet. Naismith va col·locar dues cistelles de préssecs clavades en els extrems d'una pista, a 3'05 m del sòl. D'ací va sorgir el nom de basketball (bàsquet), paraula composta anglesa que defineix l'objectiu del joc: introduir la pilota dins d'una cistella.



Aquest esport va ser difós per tot el món però l'autèntic impuls europeu ho va rebre gràcies als soldats nord-americans que van participar en la Segona Guerra Mundial, que practicaven sovint aquest esport en els moments d'esplai.

A Espanya va arribar l'any 1921 gràcies a un pare escolapi anomenat pare Eusebi Millán, que va conèixer el bàsquet a Cuba de la mà dels soldats nord-americans.





En els Jocs Olímpics de Amsterdam en 1928 i en el de Los Angeles en 1932, va ser esport d'exhibició, però en els de Berlín en 1936 ja va ser incorporat al programa oficial olímpic. El bàsquet femení no va ser olímpic fins als Jocs de Mont-real, en 1976. La primera vegada que van participar els jugadors professionals de la NBA de EUA fou en els Jocs Olímpics de Barcelona el 1992 (guanyaren el campionat).

## 2. REGLES BÀSIQUES.

Les regles internacionals del bàsquet són elaborades per comitè central de FIBA i són revisades cada quatre anys. Són d'aplicació en totes les competicions de caràcter internacional entre països i adoptades per la majoria de federacions nacionals. En EUA la NBA fa us d'un reglament diferent.

### 2.1. On es juga?

El terreny de joc ha de ser una superfície rectangular, plana i dura, lliure d'obstacles. Les dimensions han de ser de 28 m. de longitud per 15 m. d'amplària. La cistella estarà a 3,05 metres d'alçada i tindrà 45 cm de diàmetre. La pilota serà de forma esfèrica, d'un color taronja amb vuit sectors de forma tradicional i juntes negres, amb una càmera de goma allotjada en una coberta fabricada en cuir, cautxú o material sintètic. La longitud de la seua circumferència pot variar entre 75 i 78 cm i el pes estarà comprès entre els 567 i 650 grams.



### 2.2. Com es juga?

L'objectiu és introduir el baló dins la cistella de l'adversari i intentar que l'adversari tinga el baló o encistelle. L'equip que major nombre de punts al final del temps de joc del quart període o, si fóra necessari, d'un o més períodes extra, serà el guanyador del partit.





- *Durada*: Quatre períodes de 10 minuts. Si el partit finalitza amb empat entre els dos equips, haurà de jugar-se una pròrroga de 5 minuts més. I així successivament fins que un equip guanyi el partit.
- *Jugadors*: L'equip presentat al partit està format per 12 jugadors com a màxim. Cinc formaran el quintet inicial i els altres 7 seran els suplents. L'entrenador podrà canviar als jugadors tantes vegades com desitge aprofitant interrupcions en el joc.
- *Inici del partit*: Ha de col·locar-se un jugador de cada equip dins del cercle central amb un peu prop de la línia que divideix el terreny de joc en dues meitats, situat cadascun d'ells en el seu camp. Els altres jugadors han d'estar fóra del cercle. L'àrbitre llança la pilota cap amunt des del centre del cercle i els dos jugadors salten verticalment per a intentar desviar-la, sense agafar-la, cap a algun company del seu equip.
- *Àrbitre*: Dos o tres àrbitres són els encarregats de dirigir la trobada.
- *Taula*: La taula d' anotadors (anotador, ajudant d'anotador, cronometrador, operador de la regla de 24" i, si ho hi haguera, comissari) controla totes les incidències del partit (tempteig, temps morts, temps de joc, mancades, canvis...)

### 2.3. Regles.

El baló pot ser passat, llançat, palmejat rodat o botat en qualsevol adreça dins de les restriccions dels articles pertinents de les Regles.

- **PASSOS**: No es poden donar més de dos passos sense botar la pilota
- **DOBLE REGATEIG (DOBLES)**: un jugador no pot botar la pilota amb les dues mans alhora. Si un jugador bota i para de fer-ho pot passar o tirar però no tornar a botar.
- Quan un jugador amb pilota sobrepasa el centre de la pista situant-se en zona d'atac, la pilota no podrà tornar a la zona defensiva. Si ho fa es comet la violació denominada **CAMP ARRERE**.
- **REGLES DE TEMPS**
  - Zona: No es pot romandre més de 3 *segons* seguits en l'àrea restringida de l'equip contrari quan la pilota es troba en el seu camp davanter.





- Temps de possessió: El temps límit de possessió que té cada equip per a tirar i que la pilota toque en el cèrcol o entre en el cistell és de *24 seg.*
- *5 segons*: si un jugador amb pilota es troba estretament marcat i no ho passa, llança o bota en un espai de 5 segons, la pilota passa a l'equip contrari.
- *8 segons*: l'equip que realitza un servei de fons o de lateral en el seu propi camp ha de passar a camp contrari en menys de 8 segons o perdrà la possessió.

#### 2.4. Puntuació.

- Els tirs lliures valen un punt.
- Els tirs des de més enllà de la línia de triple (6,75 m) valen tres punts.
- La resta dels tirs de camp valen dos punts.

#### 2.5. Els àrbitres i les penalitzacions.

Els àrbitres són 3. Es divideixen el terreny de joc i van intercanviant les seues posicions. Controlen que el joc es desenvolupe segons el reglament i donen validesa a les cistelles que s'aconsegueixen.

Les faltes es produeixen quan un jugador impedeix de forma no reglamentària que el contrari bote, passe, tire o es desplace per la pista. Aquestes situacions es penalitzen amb UNA FALTA PERSONAL. La sanció que comporta aquesta falta és la següent:

- Es llançaran dos tirs lliures si el jugador que rep la falta està tirant a canastra.
- Si no és així, es realitzarà un servei de banda, llevat que l'equip infractor haja sobrepassat entre tots els seus components el nombre de 4 faltes en un mateix període, en aquest cas també es llançaran 2 tirs.

Existeixen a més altres tipus de faltes menys freqüents en el joc, però que poden donar-se ocasionalment:

- Les ofenses contra l'esperit del joc que denoten conducta antiesportives es qualifiquen com a FALTES TÈCNIQUES (per exemple, un insult) i si el comportament és molt greu, com a MANCADES DESCALIFICANTES (per exemple, una agressió).
- L'àrbitre pot assenyalar una FALTA FLAGRANT quan aprecia una acció deliberada i/o agressiva de tallar el joc per part d'un jugador.





-Quan 2 adversaris cometen simultàniament una falta l'un sobre l'altrepot assenyalar-se una FALTA DOBLE.

- Quan un jugador acumula 5 faltes ja no pot participar en el joc.
- La falta DESCALIFICANTE no s'acumula en el còmput de faltes, suposa l'abandó del partit directament.

### 3. LA TÈCNICA (fonaments tècnics bàsics).

#### 3.1. La posició bàsica i els desplaçaments defensius.

La *posició bàsica* és aquella postura que permet d'estar preparats per a participar del joc de forma ràpida.

Per a adquirir una bona posició bàsica:

- Has de mantenir el cos equilibrat, amb e pes del cos distribuït entre les dues cames.
- Separa els peus aproximadament l'amplària de les espatlles i avança lleugerament un d'ells per a tenir major estabilitat.
- Flexiona els genolls i inclina lleugerament el cos cap endavant.
- Has de mantenir els braços relativament junts al cos.
- Has de tenir el cap dreçat i la vista cap endavant.
- En atac: a més, amb la pilota agafada amb les dues mans i sense encara haver botat (*posició de triple amenaça*: el jugador pot botar, passar o tirar).

Els *desplaçaments defensius*.

En defensa: has de desplaçar-te i intentar no estar molt de temps el l'aire, amb passes curtes i ràpides. No creues els peus, ja que no podràs reaccionar amb la rapidesa necessària a un moviment de l'adversari.



POSICIÓ BÀSICA ATAC



POSICIÓ BÀSICA DEFENSA



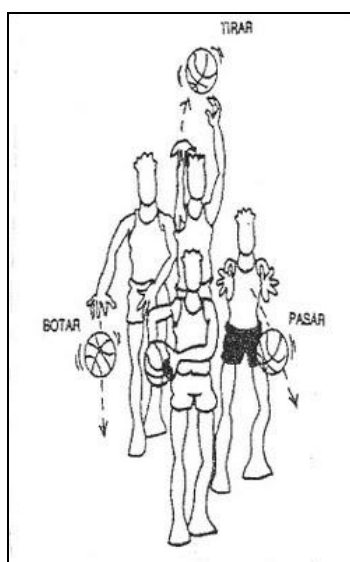


*Posició de triple amenaça.*

Es la posició a partir de la qual podem: passar, tirar o botar. Aquesta posició es dona just després de rebre una passada i sense haver realitzat cap bot.

La nostra posició ha de ser:

- Peus oberts a l'altura dels muscles.
- Pes del cos sobre la part davantera dels peus.
- Peu de llançaments lleugerament avançat.
- Genolls semi-flexionats.
- Tronc lleument inclinat cap a davant.
- La pilota agarrada a l'altura de la malucs.
- Mirada al capdavant per a poder decidir com serà nostra millor opció.



POSICIÓ TRIPLE AMENAÇA

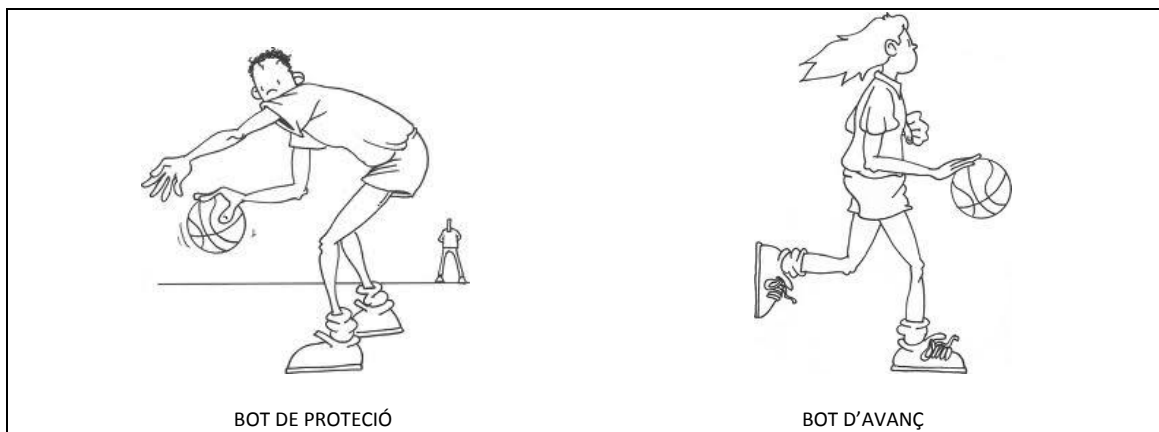
### 3.2. El bot.

Permet avançar amb la pilota. S'ha de botar amb els dits i no amb tot el palmell de la mà. Depenent de la situació de joc, podem distingir entre:

- El bot de protecció (bot controlat).

Es realitza quan hi ha un defensor molt pròxim. El bot es realitza vertical i per sota de la cintura (bot baix). Peu contrari de la mà que bota avançat, cos entre l'adversari i la pilota, braç contrari semi-flexionat davant de nosaltres i en oposició al contrari (protegint la pilota).





- El bot d'avanç (bot ràpid).

Es realitza en plena correguda (en moviment i més alt que el de protecció), mentre el jugador es dirigeix ràpidament cap a la cistella de l'equip contrari. Per realitzar-lo correctament cal enviar la pilota en diagonal, cap endavant i al costat del cos, i controlar-la entre la cintura i el pit. La mà contacta amb la pilota per damunt i darrere. Mà i colze es dirigeixen en l'adreça del desplaçament.

- El bot amb canvi de ritme.

És una combinació dels dos bots anteriors. Des del bot de protecció arranquem amb un bot de velocitat i viceversa. Durant el joc, són multitud les accions on utilitzem aquest bot.

### 3.2.1. Els canvis de direcció.

Mentre botes pots canviar la direcció del desplaçament, i és normal canviar la mà de bot, a més de canviar de ritme (accelerar). Hi ha diferents canvis de direcció:

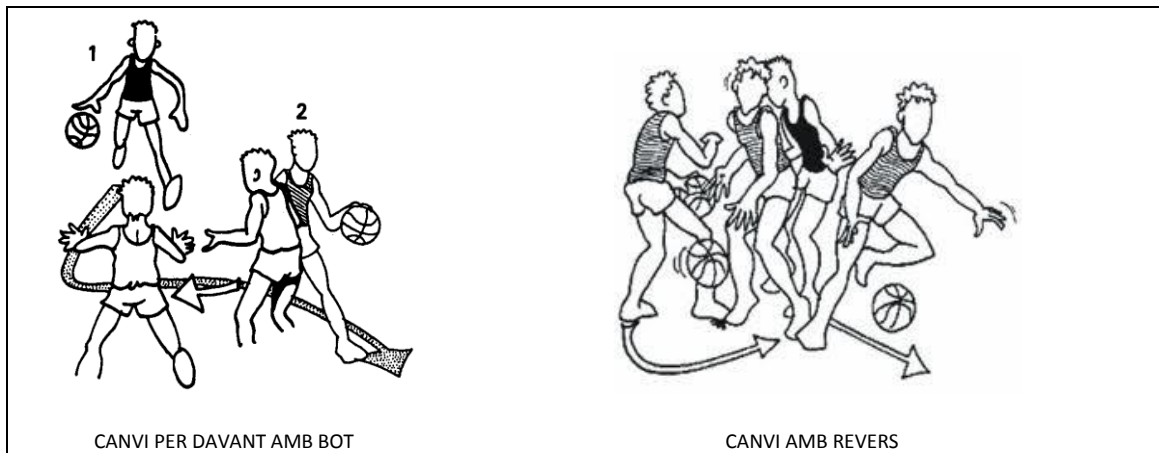
- Per davant amb bot (simple).

En el moment que realitzes el canvi de direcció, canvies de mà de contacte amb la pilota botant per davant de tu mateix.

- Amb revers.

Canvies de direcció i de mà de bot fent un mig gir sobre el peu avançat i oferint l'esquena al defensor.



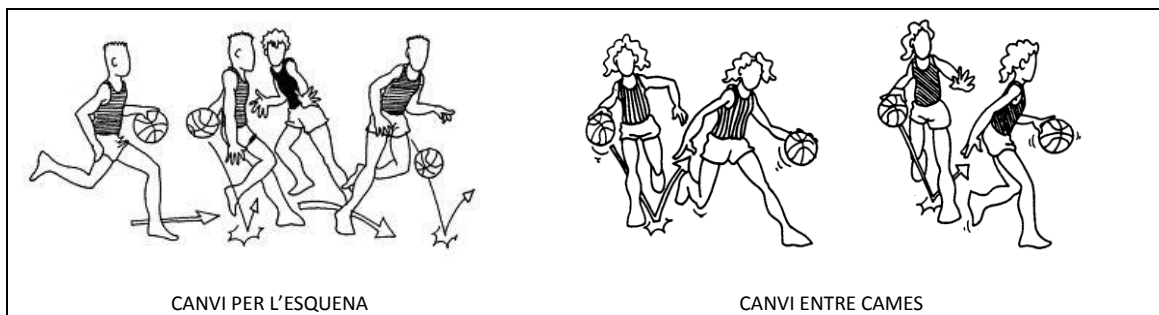


- Per darrere de l'esquena.

Canvis de direcció i de mà de bot fent botar la pilota per darrere de l'esquena, botant el baló darrere de tu.

- Entre les cames.

Al mateix temps que canvis la direcció de desplaçament també canvis la mà de contacte amb la pilota, fent que aquesta bote entre les teues cames.



### 3.3. La passada

És l'acció que permet enviar la pilota a un altre jugador del meu equip. És bàsic, ja que és la manera més ràpida de moure la pilota i permet que el joc siga col·lectiu. quan es realitza a un jugador situat en òptima situació de tir a cistella, sense oposició, s'anomena *assistència*.

Per realitzar correctament una passada has de recordar que els dits són l'última part del cos que toca la pilota i que s'ha de realitzar amb força i precisió.

Podem diferenciar diversos tipus de passades:



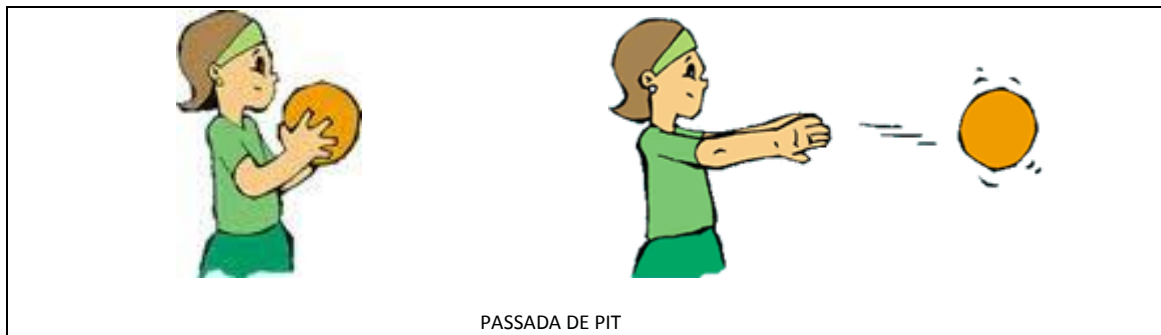




### 3.3.1. La passada de pit.

S'utilitza per a distàncies curtes i mitjanes, és una passada ràpida i segura.

- Partim de la posició de triple amenaça.
- Llancem la pilota amb extensió total dels braços.
- Els braços queden estiratges amb els palmells de les mans mirant cap avall o cap a fora.



### 3.3.2. La passada picada amb bot.

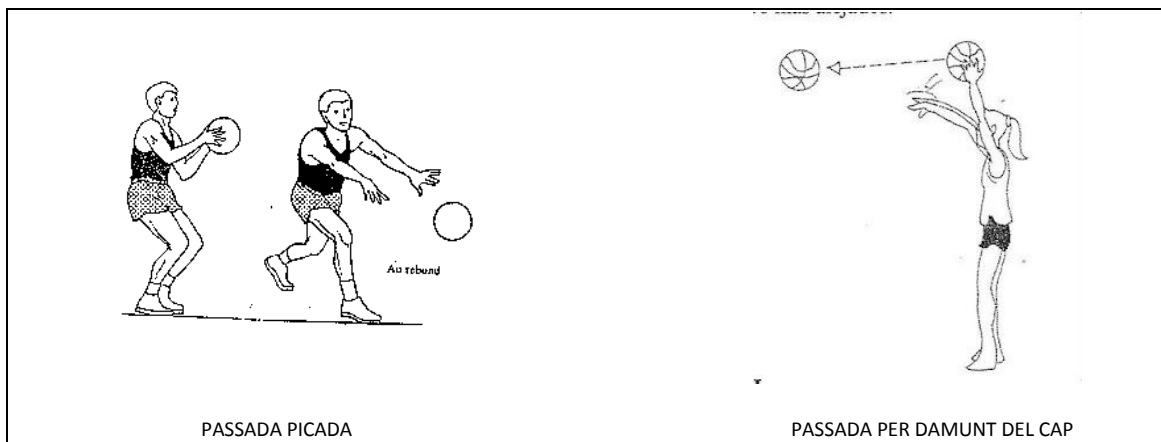
S'utilitza per a distàncies mitjanes.

- Es realitza igual que l'anterior, amb la diferència que la pilota arriba al company després de donar un bot contra el sòl.
- El bot ha de donar-lo més prop del jugador que rep que del que ha llançat.

### 3.3.3. La passada per damunt del cap.

Se sol realitzar en passades una mica més allunyats:

- Agafem la pilota amb ambdues mans i la col·loquem per damunt i una mica darrere del cap.
- Passem la pilota al company estenent completament els braços.

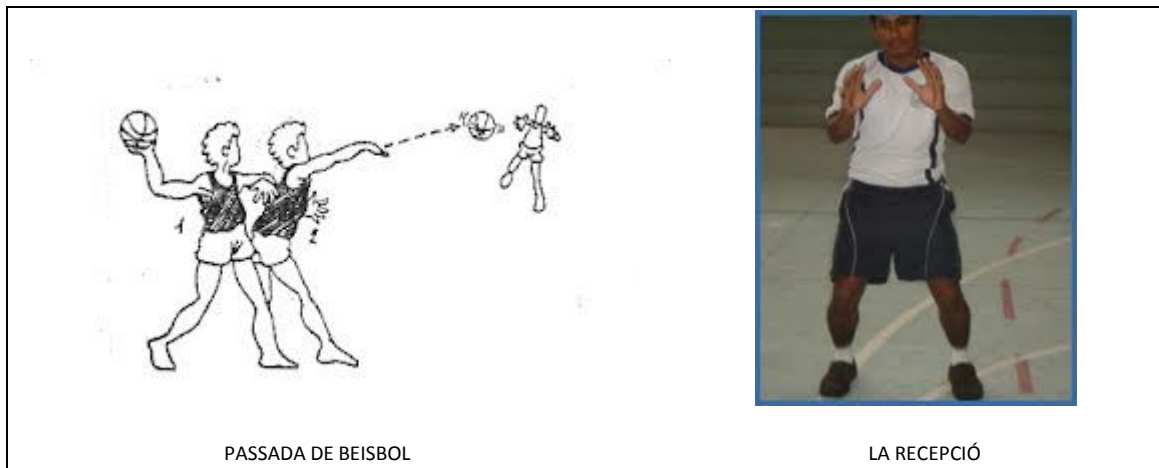




### 3.3.4. La passada de beisbol.

S'utilitza per a passades llargues d'un camp a un altre.

- Avancem el peu contrari a la mà que llança.
- Col·loquem la pilota prop del cap i el muscle.
- Avancem el peu endarrerit alhora que realitzem la passada.

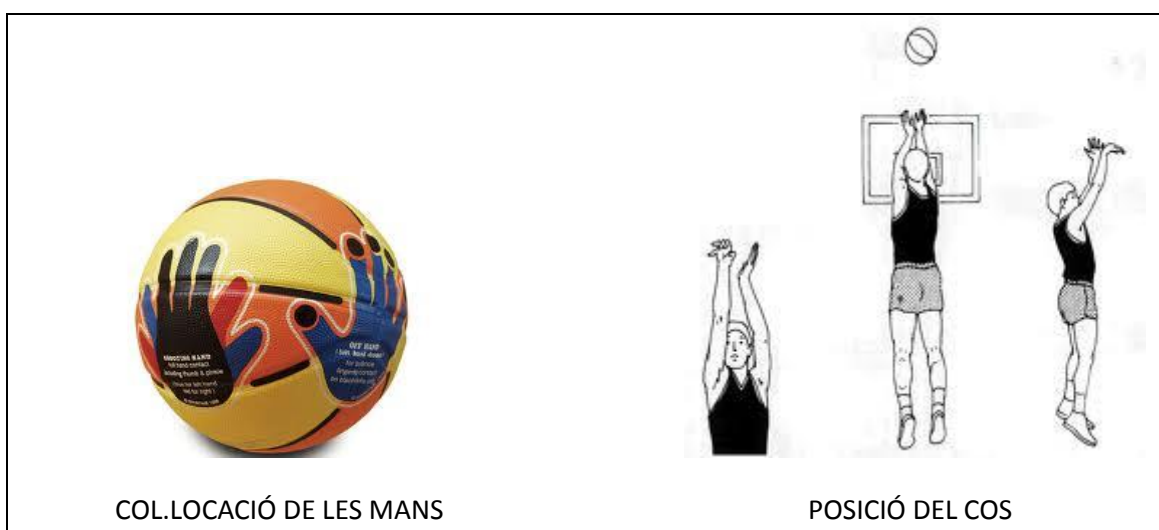


### 3.4. La recepció.

Per a rebre correctament la pilota i evitar lesions, és important:

- Col·locar les mans amb els dits estesos cap a la pilota
- Esmorteir la recepció amb una lleugera flexió de braços.

### 3.5. El tir.





### 3.5.1. Estàtic.

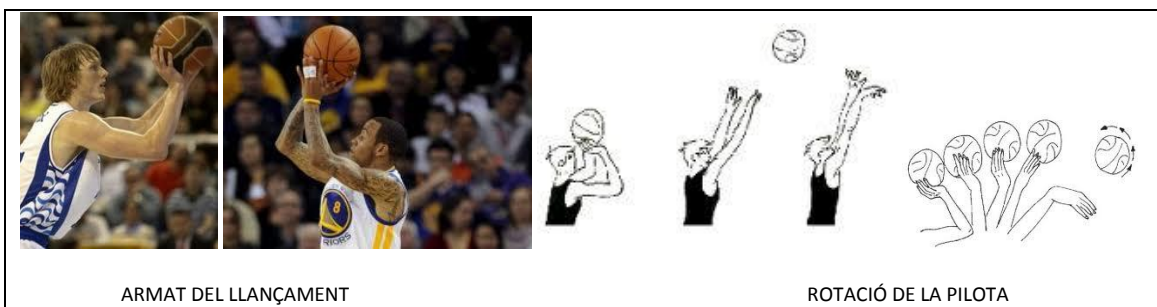
Es realitza des de la línia de tir lliure i sol ser després d'una falta comesa per l'equip contrari. La posició correcta per a efectuar aquest tir és:

- 1) Peus oberts a l'altura dels muscles, peu de la mà que llança lleugerament avançat.
- 2) Genolls semi-flexionats.
- 3) Tronc lleugerament inclinat cap a davant.
- 4) Colze en 90º graus amb l'avantbraç.
- 5) Mà dominant en posició d'agafar una safata.
- 6) Mà no dominant en forma de "T" amb l'anterior. ( Aquesta mà solament subjecta, no llança).
- 7) Des d'aquesta posició es produeix una extensió de genolls, malucs i colzes i una flexió de canells.
- 8) La pilota rebrà l'últim impuls amb els tres dits centrals de la mà dominant i descriurà un angle cap a la cistella.

### 3.5.2. En suspensió.

La posició de partida és la de triple amenaça, després de rebre una passada o d'haver parat una carrera botant la pilota.

- Realitzem un salt vertical, portant la pilota a la posició de tir (abans explicada).
- El llançament ho realitzarem es troba aconseguit l'altura màxima.





### 3.5.3. Entrada a cistella (costat dret).

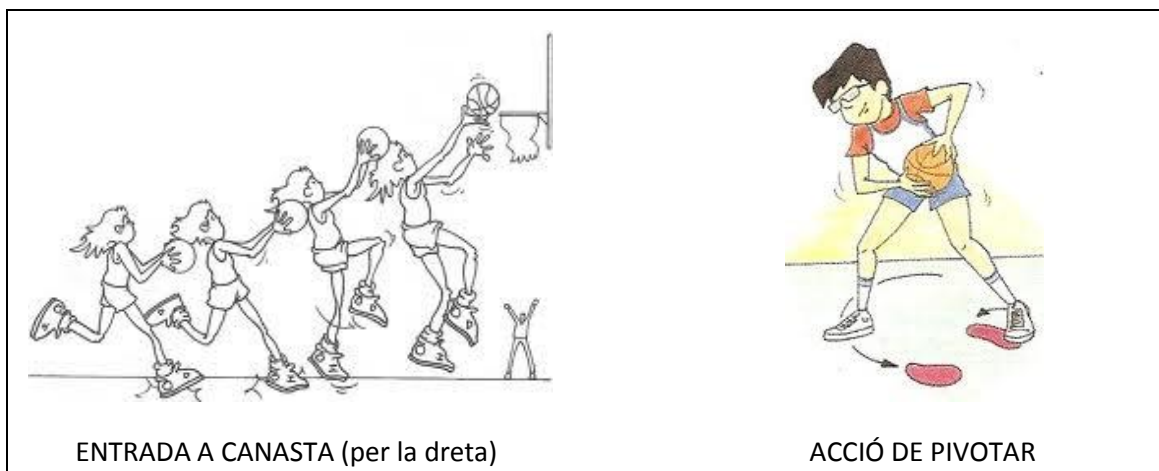
Normalment es realitza en carrera. Quan veiem que estem suficientment prop del cèrcol.

- 1) Agafarem la pilota amb ambdues mans alhora.
- 2) Avançarem el peu dret fent un pas ampli.
- 3) Posteriorment l'esquerre, amb el qual realitzarem el salt vertical cap amunt.
- 4) La mà dreta, a mida que pugem, es va posant sota la pilota i en arribar la punt més alt es produeix una flexió del canell i dits, llançant la pilota contra el tauler.

## 3.6. Parades y pivots.

### 3.6.1. Pivots.

Pivotar és l'acció que consisteix en girar tot el cos sobre un eix (part davantera de la planta del peu) mantenint en tot moment la flexió de cames, la separació de peus i tenint la pilota agafada amb ambdues mans. Es realitza amb un peu fix sobre el sòl i l'altre en moviment. Al peu fix l'anomenarem PEU DE PIVOT.



S'utilitzen generalment, en atac per a guanyar la posició o com a protecció, i en defensa per a aconseguir bones posicions per a obtenir el rebot.

### 3.6.2. Parades.

El jugador en moviment es deté de forma immediata amb la finalitat de realitzar qualsevol fonament posteriorment. L'èxit o fracàs d'aqueixa acció posterior pot dependre de la qualitat de la parada. Hi ha dues formes de parar:





- *Parada en un temps* (també anomenada de salt): Els dos peus fan contacte a terra al mateix temps. És més ràpida que la que definirem després, però produeix més problemes d'equilibri.
- *Parada en dos temps*: Primer entra en contacte un peu a terra, compensant la velocitat de translació i després es recolza l'altre carregant el pes del cos sobre ell, restablint l'equilibri. El peu endarrerit ha de quedar a l'altura de la meitat de l'avançat i conservar entre ells l'amplària dels múscles, i s'ha d'anar ràpid a posició bàsica. ATENCIÓ: si la parada va ser executada en un temps pot triar el peu de pivot, però si es va realitzar en dos temps es pivotarà obligatòriament sobre el primer suport.

### 3.7. L'engany (finta).

Podríem definir una finta com "un moviment tècnic qualsevol que interrompim per a realitzar seguidament un altre diferent o el mateix que iniciem" És començar a fer alguna cosa, a veure com reacciona el rival, i a partir d'ací obrar en conseqüència d'aqueixa reacció. Són un recurs tècnic que dona un gran nombre d'avantatges sobre l'adversari. Aconsegum amb elles enganyar al rival i desequilibrar-ho, tant física com emocionalment.

Per descomptat són tant ofensives com a defensives.

- **FINTES SENSE PILOTA** (Fintes de recepció). Són moviments de peus en atac sense pilota, amb els quals es pretén col·locar-nos en una posició avantatjosa per a la correcta recepció de la pilota, anticipant-nos a l'acció de la defensa. Abans de veure els diferents tipus de fintes farem diverses precisions. Hi ha diversos tipus:
  - **SENZILLA**. Consisteix, en línies generals, a allunyar-se de la pilota i sobtadament tornar a la nostra posició anterior.
  - **PORTA ARRERE**. Com a alternativa a defenses molt pressionants està la coneguda "porta arrere", que consisteix a aprofitar-se de la pressió defensiva del rival, que no ens deixa rebre, o al que li fem pensar açò, perquè quan estiguem més pròxims a la pilota en haver realitzat la finta de recepció sense èxit (o aparentment), guanyar-li la posició per darrere mitjançant un pivot i desplaçar-nos cap a cistella per a rebre avantatjosament. És imprescindible un fort canvi de ritme.
- **FINTES AMB PILOTA**. Si dominem aquest fonament dominarem al contrari des del primer moment. Hi ha diferents tipus de fintes:
  - **FINTES D'EIXIDA**. Consisteixen a enganyar al contrari fent-li veure que anem a iniciar la nostra marxa d'una banda fent-ho realment per l'altre. L'eixida ha de ser ràpida i explosiva mantenint l'equilibri del cos.





- FINTA DE TIR. El seu objectiu és aconseguir que el defensor perda la seua posició o el seu equilibri en el seu afany de dificultar el nostre tir i una vegada aconseguit aquest objectiu continuar amb qualsevol altre moviment. Cal realitzar-la en posicions lògiques de tir i degudament encarat al cèrcol.
- FINTES DE PASSADA. El seu objectiu serà buidar el camí per a realitzar passades segures i efectius. Generalment van encaminades a enganyar al defensor del passador, però també del receptor. És important que la pilota es moga i sembla realment que es va a realitzar una passada. Així mateix és convenient fintar amb la mirada, cosa que a voltes fins i tot pot bastar.

### 3.8. El rebot

És quan la pilota que va cap a la cistella no entra i ix rebotat, provocant una lluita per agafar-la. L'equip que domine el rebot tindrà més oportunitats de controlar el partit. Caldrà distingir entre REBOT DEFENSIU i REBOT OFENSIU, segons siga capturat per l'equip que defense o ataque respectivament.

La importància del rebot radica que si capturem el defensiu ens permet traure el contraatac i evita que el contrari tinga noves oportunitats en tirs que ha fallat. Si capturem l'ofensiu, aconseguirem oportunitats de tir en àrees pròximes, carregant de faltes al rival i evitant puga traure contraatacs amb comoditat.

## 4. LA TÀCTICA.

És l'estratègia seguida pel jugador i per l'equip per a aconseguir vèncer l'equip adversari.

### 4.1. Llocs específics

Els jugadors es distribueixen en el camp durant el joc en una sèrie de llocs específics tant en la fase d'atac com en la de defensa.

En el bàsquet actual cada vegada se cerca més la polivalència del jugador, és a dir, que puga jugar en diferents posicions sense especialitzar-se excessivament en una d'elles. No obstant açò, podem parlar encara d'una sèrie de llocs molt determinats la denominació dels quals i característiques serien les següents:

- 1) BASE: és l'encarregat de dirigir el joc de l'equip, indicant el tipus d'atac i de defensa a realitzar a cada moment. És el jugador que normalment juga més allunyat de la canastra contrària. Ha de posseir una bona visió del joc i excel·lent domini del pot de pilota.
- 2) ESCORTA: és un aler "baix" amb característiques més semblants al base que a l'aler. Ajuda al base en l'adreça de l'equip.





- 3) ALER: Sol ser més alt que el base, adoptant una posició intermèdia entre el base i la canastra. Es caracteritza essencialment per tenir facilitat per a realitzar llançaments llunyans, acostar-se en pot cap a la canastra i poder ajudar en la captura de rebots.
- 4) ALA-PIVOT: Té unes característiques intermèdies entre el ràfec i el pivot. Sol tenir la rapidesa i agilitat necessàries per a jugar allunyat de la canastra, però al mateix temps pot jugar prop d'ella per tractar-se d'un jugador molt alt, encara que de menys pes que el pivot.
- 5) PIVOT: jugador més alt i fort de l'equip. Les seues virtuts són jugar prop de la canastra per a realitzar tirs propers d'alt percentatge d'encert i arrebregar el major nombre de rebots possibles.



BASE



ESCORTA



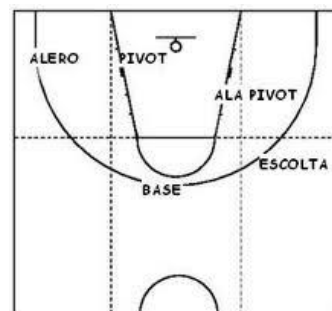
ALER



ALA -PIVOT



PIVOT



## 4.2. COMBINACIONS TÀCTIQUES

Són accions conjuntes de diversos jugadors amb l'objectiu d'aconseguir superioritat respecte als de l'equip contrari. Poden realitzar-se en atac o en defensa.

### 4.2.1. Defensives.

- Ajudar. És l'acció de defensar momentàniament l'atacant d'un altre company, que ha estat sobrepassat per aquest.





#### 4.2.2. Ofensives.

- Passar i tallar. Consisteix en passar a un company i després iniciar un desplaçament intentant treure un avantatge respecte al seu defensor.
- Bloquejar. Consisteix en interrompre el desplaçament del defensa d'un company. Pot ser directe (quan bloquegem al defensor d'un company amb baló) o indirecte (quan bloquegem al defensor d'un company sense baló).

Per executar un bon bloqueig hem d'estar estàtics, sense desplaçar els peus ni el tronc i deixar els braços pegats al tronc.

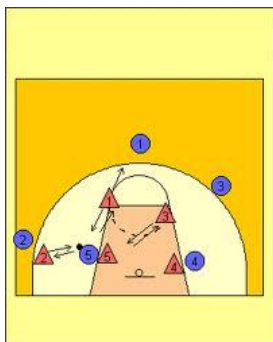
### 4.3. SISTEMES DE JOC

Quan tot l'equip es posa d'acord per a jugar d'una determinada manera en atac o en defensa.

#### 4.3.1. Defensius.

- DEFENSA INDIVIDUAL

Cada defensor s'encarrega d'un jugador de l'equip contrari, i intenta dificultar les seues accions. Realitza un marcatge que serà més dur a mesura que l'atacant es trobe en una zona més perillosa.



AJUDES DEFENSIVES



DEFENSA INDIVIDUAL

- DEFENSA EN ZONA

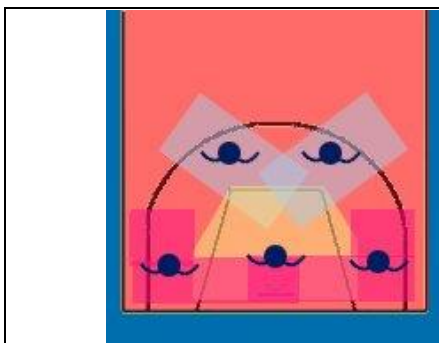
Cada defensor es responsabilitza d'una àrea del terreny de joc i intenta impedir o dificultar el pas de la pilota per ella. Els sistemes més utilitzats són:

- 2-3. Es col·loquen dos jugadors avançats i tres més pròxims a la cistella, per tal d'assegurar el rebot.





- 3-2. S'avancen tres jugadors i dos queden més pròxims a la cistella. Permet defensar equips que tenen molt bons llançadors des de llarga distància.



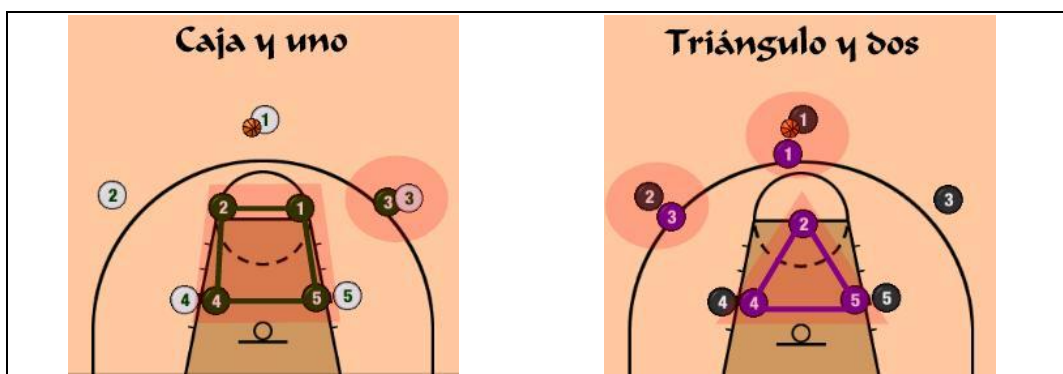
DEFENSA ZONAL 2-3



DEFENSA ZONAL 3-2

▪ DEFENSA MIXTA

Es caracteritza perquè, mentre uns jugadors defensen en zona, un o dos realitzen un marcatge individual al jugador o jugadors més perillosos de l'equip contrari.



4.3.2. Ofensius.

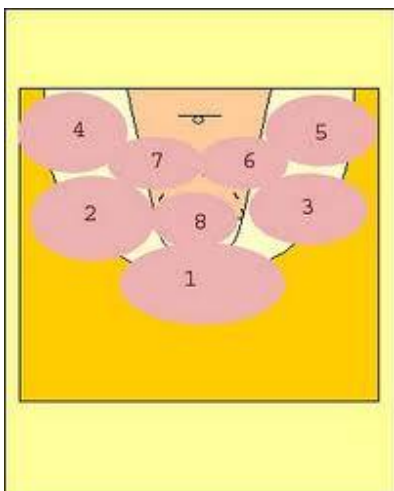
Quan les combinacions tàctiques d'atac d'un equip es plantegen amb unes normes determinades. Alguns dels sistemes d'atac més coneguts són:

- Tallar i reemplaçar.
  - Els jugadors es divideixen en jugadors de perímetre i jugadors interiors. Els primers juguen al voltant de la línia de 6,75 metres i els segons al voltant de la zona.
  - Quan un jugador del perímetre passa, intenta tallar cap a cistella. El buit que deixa és reomplert per un altre jugador del perímetre. Si el jugador que ha tallat no rep la pilota, torna a sortir buscant un espai lliure.

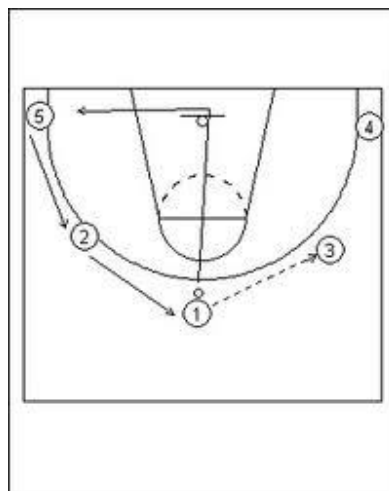




- Atac per conceptes.
  - Es juga en nou àrees de joc.
  - Els jugadors han de situar-se en alguna d'aquestes àrees, i és convenient mantenir ocupada l'àrea del base per a canviar la pilota de costat.
  - Després de passar, sempre han de moure's, excepte en certes ocasions, a l'interior.
  - Per a moure's, s'ha de mirar, llegir el joc i buscar un espai desocupat, procurant mantenir-se els jugadors separats uns 4-5 metres.
  - En desplaçar-se, s'han de realitzar canvis de direcció i de ritme, i buscar l'esquena del defensor i evitar tallar contínuament cap a la pilota per l'interior, ja que cal deixar al jugador amb la pilota tot l'espai possible.



ATAC PER CONCEPTES



TALLAR I REEMPLAÇAR

