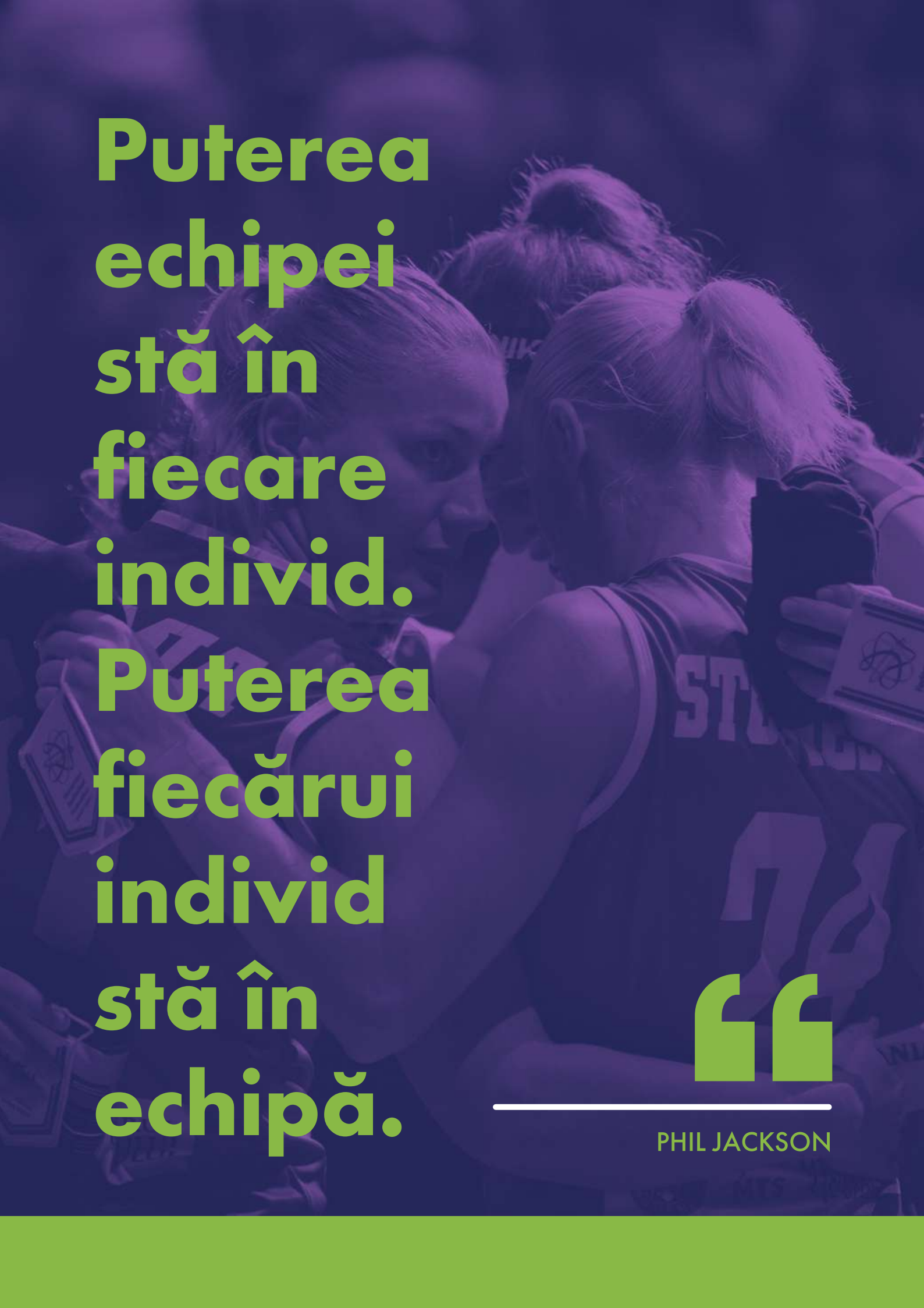


BASCHET 3x3



SEPTEMBRIE, 2021



**Puterea
echipei
stă în
fiecare
individ.
Puterea
fiecărui
individ
stă în
echipă.**

“

PHIL JACKSON



CONȚINUT

3x3 - Despre

04 - 08

3x3 vs. 5la5

09

Pe scurt despre cel mai popular sport urban de echipă, care începând cu ediția 2020 a devenit parte din programul Jocurilor Olimpice.

Principalele diferențe între cele două discipline ale baschetului, 3x3 și 5la5, din punct de vedere al regulilor, terenului de joc și echipamentelor.

3x3 - Principii, fundamente și tehnici

10 - 24

3x3 - Jucători și locații celebre

24 - 30

Baschetul 3x3 s-a dezvoltat în scurtă sa istorie pe câteva principii de bază iar jocul presupune fundamente și tehnici personalizate.

Baschetul 3x3 este disciplina care aduce sportul mai aproape de oameni în zone urbane, iar jucătorii de 3x3 au devenit rapid cunoscuți.



Proiect finanțat în cadrul programului
„În Stare de bine”, susținut de:



Implementat de:



Fundația pentru
Dezvoltarea
Societății
Civile

1995

S-a disputat primul eveniment de streetball (trei la trei) în România, Adidas Streetball Challenge

2005

la ființă Sport Arena Streetball. Primul eveniment are loc în octombrie, cu 32 de echipe participante.

2007

Sport Arena Streetball devine un fenomen, cu sute de echipe și mii de spectatori la fiecare turneu

2008

Evenimentele din circuitul Sport Arena Streetball sunt monitorizate de către FIBA la București

2010

Baschetul 3x3 este prezentat oficial ca disciplină a baschetului la JO pentru tineret din Singapore.

2011

Au loc primele competiții mondiale pe națiuni. La București se organizează World Dunk Contest

2012

Debutază circuitul mondial FIBA 3x3 World Tour. Prima ediție a Raiffeisen Bank Bucharest Challenger.

2013

Baschetul 3x3 este prezentat Comitetului Olimpic Internațional printr-un mega eveniment la București.

2017

Baschetul 3x3 este inclus oficial pe lista disciplinelor olimpice.

2021

Baschetul 3x3 își face debutul la Jocurile Olimpice, ediția Tokyo 2020.



ISTORIE

Performanțele echipelor românești în baschetul 3x3



2014

România cucerește titlul european la baschet 3x3 la chiar prima ediție a FIBA 3x3 Europe Cup.



2016

Naționala feminină a României cucerește medaliile de argint la FIBA 3x3 Europe Cup.



2011

România câștigă una dintre primele competiții internaționale, World Children Games, la Ankara, Turcia.



2014

Team Bucharest, locul 4 la a treia participare consecutivă la FIBA 3x3 World Tour Final



2021

Naționala feminină a României a participat la Jocurile Olimpice, ediția Tokyo 2020



Sport Arena Streetball, din stradă la Jocurile Olimpice.

Seria de evenimente de baschet 3x3 marca Sport Arena Streetball a început în anul 2005, atunci când a avut loc primul turneu, organizat în baza sportivă din cadrul Universității Politehnice București, cu participarea a 32 de echipe. În scurt timp, Sport Arena Streetball a devenit un adevărat fenomen nu numai în România, dar și în lume.

Conceptul seriei de evenimente de baschet 3x3 Sport Arena Streetball – turnee regulate, de la care cele mai bune echipe se califică la un turneu final, alături de un set de reguli de bază și de stilul de management al unui turneu a atras atenția Federației Internaționale de Baschet încă din anul 2008. FIBA a certificat în dese rânduri evenimentele marca Sport Arena Streetball, iar reprezentanții forului internațional au fost prezenți de mai multe ori la București pentru a asista la turneele noastre, care apoi au fost oferite drept exemple de bună practică pentru organizatorii din întreaga lume.

Cu sprijinul FIBA, baschetul 3x3 a fost prezentat pentru prima oară în mod oficial la Jocurile Olimpice pentru tineret de la Singapore. Doi ani mai târziu, în 2012, se dezvoltă FIBA Competition Network, o rețea de turnee din întreaga lume, se inaugurează circuitul profesionist FIBA 3x3 World Tour, care cuprinde mai multe turnee master și un turneu final, FIBA 3x3 World Tour Final și se organizează prima ediție a Campionatelor Mondiale de Baschet 3x3.

Sport Arena Streetball a susținut, prin evenimentele, să se dezvolte la nivel global a disciplinei baschet 3x3 și includerea acestuia în programul Jocurilor Olimpice, demers care s-a concretizat în anul 2017. Una dintre primele acțiuni ale Federației Internaționale pentru susținerea baschetului 3x3 ca disciplină olimpică a fost organizarea la București, în anul 2013, a unui turneu de prezentare pentru Comitetul Internațional Olimpic, la care au participat legende ale baschetului mondial precum Vlăde Divac, Sarunas Marciulionis sau Jorge Garbajosa, reprezentanți ai CIO precum și multe nume legendă din sportul românesc.

În prezent Sport Arena Streetball este promotor global de evenimente de baschet 3x3, având în portofoliu Campionate Europene, Campionate Mondiale și finale ale FIBA 3x3 World Tour. De asemenea, reprezentanții Sport Arena Streetball contribuie la buna organizare a evenimentelor din întreaga lume din postura de consultanți sau supervizori din partea FIBA.



Baschet 3x3: oriunde, oricând, cu oricine

3x3 este simplu și suficient de flexibil încât să fie jucat oriunde, de către oricine. Ai nevoie doar de un coș de baschet, jumătate de teren și șase jucători. Competițiile se pot desfășura atât la interior, cât și la exterior, în locații emblematice, pentru a aduce sportul cât mai aproape de oameni.

Regulile jocului sunt foarte simple și sunt create pentru a permite 3x3-ului să fie ce este: un sport rapid, dinamic și spectaculos, atât pentru jucători, cât și pentru privitori, dar și o oportunitate pentru noi jucători, organizatori și naționi, de a ajunge pe scena mondială.

3x3-ul a fost folosit în pregătirea echipelor de baschet, încă de când a fost creat acest sport. Abilitățile necesare pentru a juca 3x3, sunt asemănătoare celor necesare pentru a juca baschet. Dar 3x3 este un sport care aparține în principal jucătorilor, responsabili pentru inovarea jocului prin calitățile atletice, îndemânare și imaginație.

3x3-ul nu permite prezența unui antrenor în teren sau pe marginea acestuia. Jocul curge liber, schimbările și orice strategie și tactică fiind realizate chiar de către jucători.

Acest material oferă o schiță a elementelor cheie ale baschetului 3x3, însă jocul nu se învață dintr-un manual, ci pe terenurile din întreaga lume. Informațiile din această resursă reprezintă un punct de plecare, iar restul depinde de curiozitatea și puterea de creație a jucătorilor.

1 panou



**3 jucători/
echipă**



**10 minute
joc efectiv**



Baschet 3x3:

Un sprint de 10 minute

PALPITANT

O treime din meciuri se încheie la o diferență de două puncte sau mai mică.

CAPTIVANT

Puține momente de întrerupere. Durata totală a unui meci este de 20-25 minute.

ATRATIV

Muzică non-stop, momente de entertainment, concursuri.

3x3

Dimensiuni oficiale: 15x11 metri



Jucători: 3 + 1 rezervă



Minge 3x3: dimensiune 6 cu greutate de dimensiune 7



Timp de joc: 10 minute, fără pauză



Timp atac: 12 secunde



Final de joc: Dacă o echipă înscrie 21 de puncte sau la expirarea timpului



Prelungiri: prima echipă care înscrie două puncte, câștigă



Valoare coș: 1 punct / 2 puncte



Faulturi: Penalizare după 7 de echipă. Nu există faulturi personale



După coș marcat: se continuă jocul fără repunere



Antrenor: interzisă interacțiunea cu jucătorii în timpul meciului



5la5

Dimensiuni oficiale: 28x15 metri



Jucători: 5 + 7 rezerve



Minge: masculin - dimensiunea 6, feminin - dimensiunea 7



Timp de joc: 4x10 minute, cu pauze



Timp de atac: 24 de secunde



Final de joc: La expirarea timpului regulamentar



Prelungiri: reprize de 5 minute până la stabilirea unui câștigător



Valoare coș: 2 puncte / 3 puncte



Faulturi: Penalizare după 5 de echipă. Eliminare la 5 greșeli personale



După coș marcat: mingea se repune în joc de la tușa de fund



Antrenor: conduce jocul de pe marginea terenului și coordonează jucătorii



Profilul jucătorului de baschet 3x3



1. Cerințele unui joc de 3x3 sunt diferite de cele ale unui joc de baschet, mai specific, 3x3-ul este semnificativ mai anaerob decât baschetul tradițional.

2. Deși 3x3 se joacă într-un interval de timp mai scurt decât baschetul 5v5, intensitatea 3x3-ului este mai mare decât cea a baschetului 5v5.

3. Jucătorii de 3x3 se potrivesc cu extrema baschetului 5v5, în ceea ce privește înălțimea și greutatea, în timp ce jucătoarele de 3x3, corespund conducătorilor de joc din baschetul tradițional

Baschet 3x3: Reguli, pe scurt

Terenul și mingea	Suprafața de joc a unui teren regulamentar de baschet 3x3 are 15 m lățime și 11 m lungime. Mingea oficială de baschet 3x3 va fi utilizată la toate categoriile.
Echipa	4 jucători (3+1 înlocuitor)
Arbitrii	Maxim 2
Oficialii	Maxim 3
Timpul de odihnă (time-out)	1 time-out per echipă și, dacă este cazul, 2 time-out-uri TV, fiecare cu o durată de 30 de secunde, acordate la prima minge moartă după minutul 6:59 și 3:59
Posesia inițială	Se stabilește prin aruncarea cu banul
Punctajul	1 punct, în cazul aruncărilor din interiorul semicercului de 6.75m 2 puncte, în cazul aruncărilor din exteriorul semicercului de 6.75m
Durata jocului și limita de scor	1 x 10 minute, timp efectiv de joc; Limita de scor: 21 de puncte marcate înainte de expirarea timpului efectiv de joc Notă: în lipsa unui cronometru de joc, timpul de joc și limita de scor este la discreția organizatorului.
Prelungiri	Este câștigătoare echipa care înscrie prima 2 puncte
Timpul de atac	12 secunde Notă: în lipsa unui ceas de atac, arbitri vor acorda un avertisment, numărând ultimele 5 secunde de atac
Aruncări libere ca urmare a unui fault pe aruncare	1 aruncare liberă; 2 aruncări libere, dacă greșeala a fost comisă în exteriorul semicercului de 6.75m
Limita de greșeli personale per echipă	6 greșeli per echipă
Sanctiune pentru greșelile de echipă 7, 8 și 9	2 aruncări libere
Sanctiune începând cu a 10-a greșeală de echipă	2 aruncări libere + posesie
Sanctiune pentru greșeala tehnică	O aruncare liberă, fără schimb al posesiei
Sanctiune pentru greșeala antisportivă	2 aruncări libere (+ posesie începând cu a 10-a greșeală de echipă) Contabilizată ca 2 greșeli de echipă
Sanctiune pentru greșeala descalificatoare și a doua greșeală antisportivă a aceluiași jucător	2 aruncări libere + posesie Contabilizată ca 2 greșeli de echipă
Posesia ca urmare a unei aruncări reușite	Mingea revine echipei aflate în apărare direct sub inel; Mingea trebuie driblată sau pasată unui jucător aflat în exteriorul semicercului de 6.75m; Echipa aflată în apărare nu are voie să atace mingea în semicercul "no-charge"
Posesia ca urmare a mingii moarte	Schimb de minge în exteriorul semicercului de 6.75m (pe centrul terenului)
Posesia ca urmare a unei recuperări defensive sau a unei intercepții	Mingea trebuie să fie driblată sau pasată în exteriorul semicercului de 6.75m
Posesia ca urmare a unei situații de 1 la 1	Mingea revine echipei aflate în apărare
Schimbări	Permise în situații de minge moartă, înaintea schimbului de minge Înlocuitorul poate intra în joc după ce coechipierul său a părăsit terenul și aceștia stabilesc un contact fizic pe linia de tușă opusă panoului de joc. Schimbările nu necesită acordul arbitrilor sau oficialilor

Pregătirea jucătorilor

Recomandările de mai jos cu privire la pregătirea jucătorilor de 3x3, sunt făcute de către Montgomery și Maloney.

1. Fitness Aerobic

-Practic, cu cât jucătorii se pot recupera mai repede între sesiunile de efort sau în timpul pauzei de înlocuire, cu atât mai sus va fi menținut nivelul de performanță

-Exercițiile specifice (1v1, 2v2, 3v3) sau antrenamentele de mare intensitate în intervale, satisfac cerințele explicite ale 3x3-ului. Acestea ar trebui să reflecte intervale de 1-4 minute efectuate la 90-95% ritm cardiac susținut, cu un raport de lucru:repauș de 2:1.

2. Fitness Anaerobic

-3x3-ul are cerințe anaerobe ridicate

-Puterea anaerobă necesită eforturi de intensitate maximă, caracterizate prin HiiT scurt cu intervale mai mici de 60 de secunde. Un exemplu în acest sens este antrenamentul HiiT prezentat în broșura informativă distribuită în cadrul proiectului SCORE.

-Sprinturile scurte și repetate, cu durate între 6-10 secunde, și perioade de recuperare de aproximativ 60 de secunde, pot fi foarte eficiente.

3. Pregătirea agilității

-Integrarea exercițiilor de agilitate în cadrul antrenamentelor de viteză și forță va avea un impact dramatic asupra performanței

-Sunt recomandate exercițiile care includ comutarea rapidă între mișcări înainte, înapoi, laterale și verticale

4. Antrenamentul de forță

-Se recomandă demonstrarea intenției maxime de a ridica greutatea pe cât de repede posibil, pentru a crește forța și puterea.

-Jucătorii ar trebui să ridice până aproape de eșec (când le mai rămâne capacitate de a executa încă una sau două repetări)

5. Nutriție

-Jucătorii ar trebui să urmărească menținerea pierderii de lichid în limita a 2% din greutatea corporală în timpul competiției (se stabilește prin cântărirea greutății corpului înainte și după meci și înlocuirea lichidelor ca atare)

-Consumul de băuturi sportive în timpul competiției este cel mai simplu mod de a reface stocul de carbohidrați în timpul și între meciuri.

-Consumul echilibrat de alimente (cu o combinație de carbohidrați, proteine și legume frunzoase) ar trebui să fie o prioritate în fiecare zi de competiție

6. Stretching

-Se recomandă efectuarea zilnică a unei sesiuni de stretching pentru flexibilitate, cu focus pe mobilitate și permițând mobilitatea maximă a articulațiilor;

Se recomandă limitarea stretchingului static înainte de meci, deoarece întinderea excesivă poate interfera cu producția maximă de energie a mușchilor și poate provoca o reducere temporară a performanței



Principii de joc: tranziția

ATAC

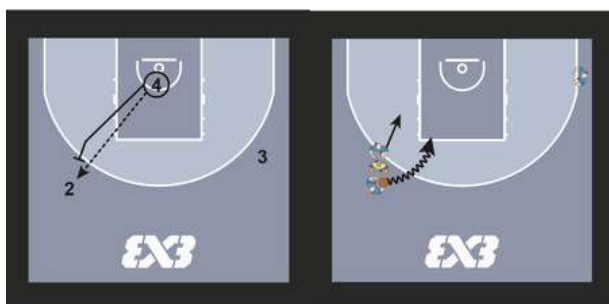
Pas în exterior și închidere

Jucătorul care a recuperat mingea, o va pasa unui jucător aflat în exteriorul semicercului. Ulterior, va "închide" pentru a-și stabili poziția și a primi pasa imediat înapoi.



Pas în exterior și închidere

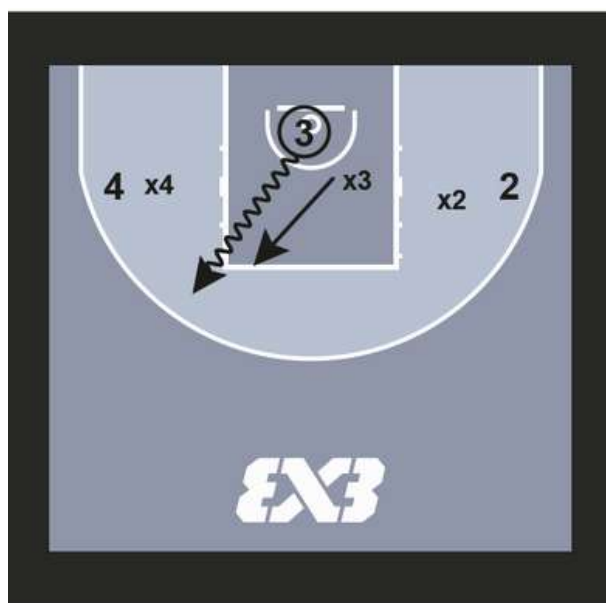
Pasatorul poate sprinta pentru a așeza un blocaj pentru jucătorul cu mingea. Acesta va fi așezat în spatele apărătorului, și nu în lateral, iar apoi ambii jucători aflați în atac vor coborî spre coș.



APĂRARE

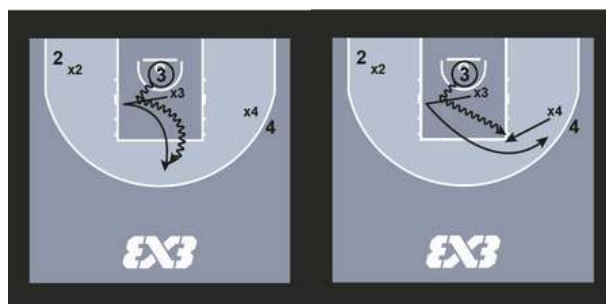
Forțarea driblingului în exterior

Deseori, echipele vor forța ofensiva să dribleze în detrimentul pasării, deoarece pasarea este mai rapidă, și poate facilita aruncări de 2 puncte.



Apărarea driblingului în exterior

După forțarea cu succes a driblingului în exterior, echipa aflată în apărare va căuta să întoarcă atacantul, pentru a-l împiedica din ieșirea din semicerc și a trage de timp.

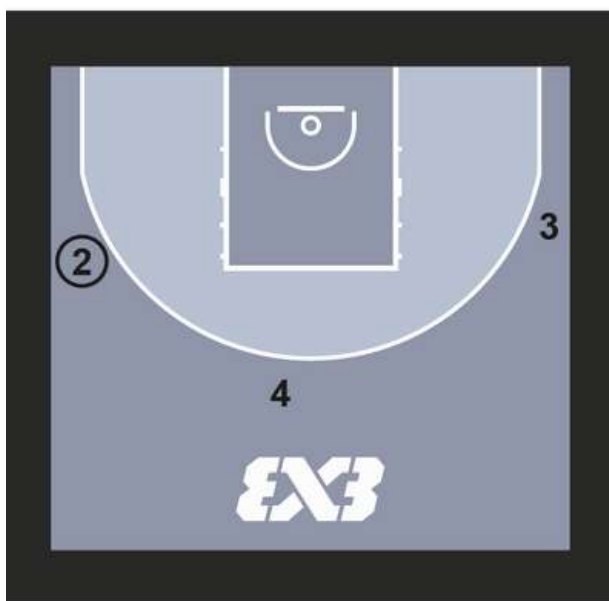


Principii de joc: spațierea

ATAC

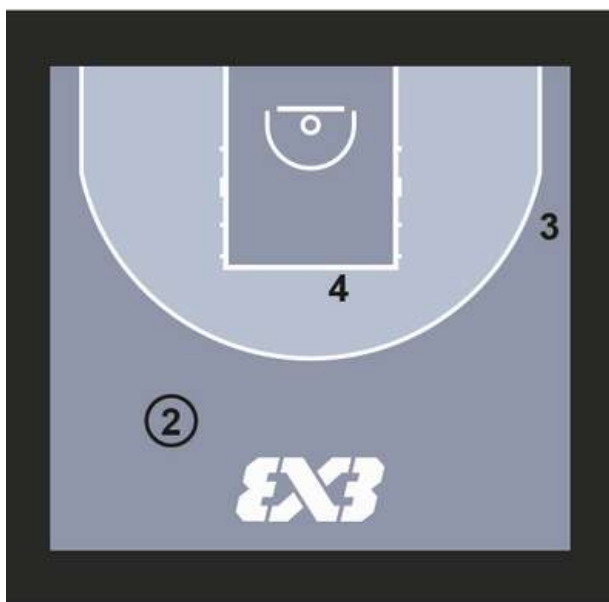
Trei în exterior

Majoritatea echipelor practică un aliniament inițial, cu toți jucătorii pe semicerc. Acest lucru maximizează spațiul disponibil pentru a ataca coșul, dar oferă și posibilitatea unei aruncări de 2 puncte.



Doi în exterior

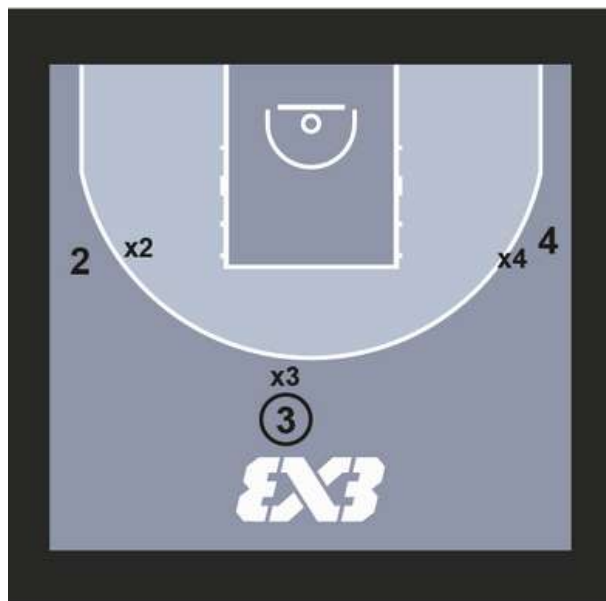
Unele echipe preferă un aliniament inițial cu doar 2 jucători în exterior, și cel de-al treilea în căciulă, la nivelul liniei de libere.



APĂRARE

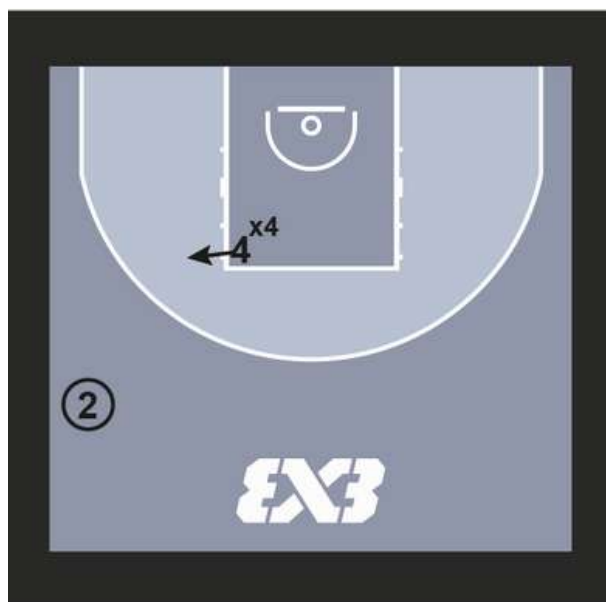
Responsabilitate individuală

Apărările zonă sunt rare, și majoritatea echipelor preferă să se apere om-la-om, pentru a asigura acoperirea maximă a aruncării de 2 puncte. De asemenea dublajul este evitat din aceleași motive.



Împingerea jucătorilor din căciulă

Majoritatea echipelor vor încerca să împingă jucătorul din căciulă în direcția exteriorului căciulii.



Principii de joc: 1 versus 1

ATAC

Posesia de 5 secunde

Multe echipe de 5v5 împart timpul de atac în 3 faze:

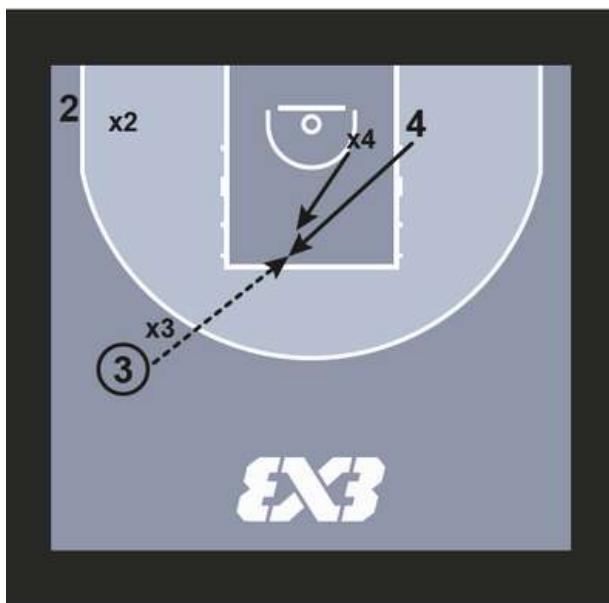
- Primele 8 secunde – tranziție
- Următoarele 8 secunde – așezare atac
- Ultimele 8 secunde – penetrare

Pentru că în 3x3 avem doar 12 secunde de atac, înseamnă că echipele ajung aproape imediat în faza de penetrare.

Dribleurul inițial are nu mai mult de 5 secunde să își depășească adversarul, cu accent pe atacarea coșului.

Pătrundere

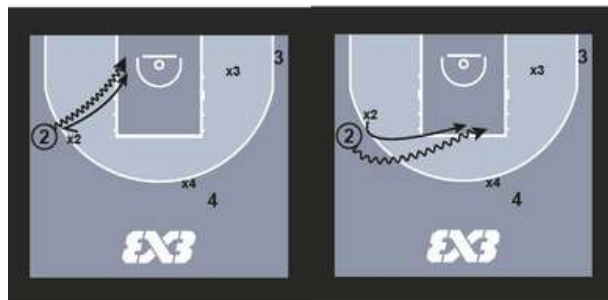
În 3x3, ulterior pătrunderii, jucătorul aflat în atac va căuta să arunce.



APĂRARE

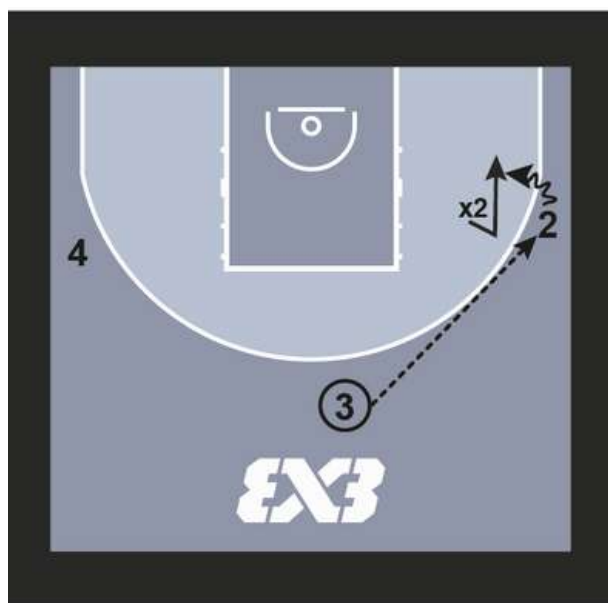
Închidere la șold

Dacă un apărător este depășit de un dribleur, trebuie să se întoarcă, să închidă atacantul la șold, pentru a-i influența direcția de dribling – preferabil departe de coș.



Joc strâns pe perimetru

Apărătorii vor sta aproape de jucătorii aflați pe semicerc, pentru a putea opri atât aruncările de 2 puncte, cât și o eventuală pătrundere.

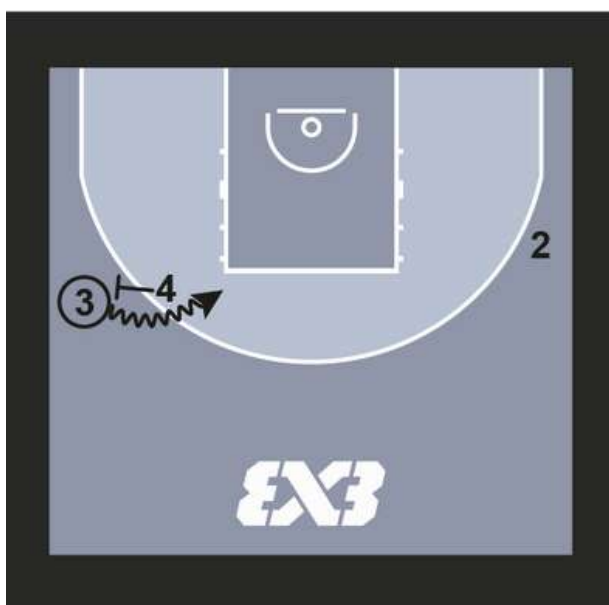


Principii de joc: blocajul (1)

ATAC

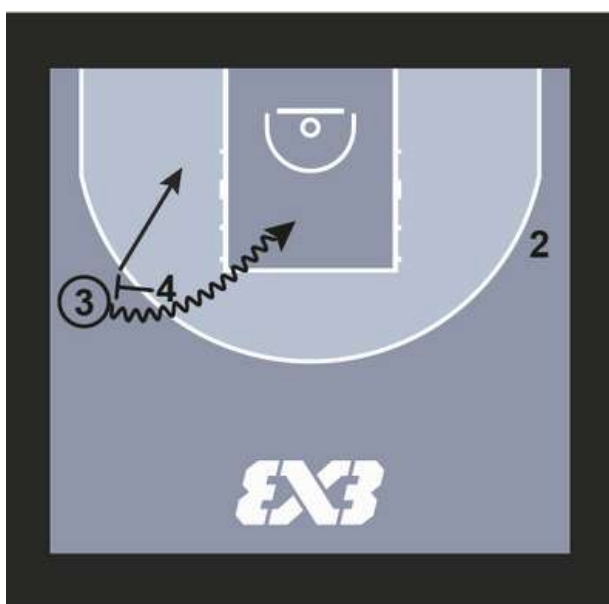
Blocajul la omul cu minge

Omul cu minge se folosește de blocaj pentru a dribla către cel de-al 3-lea jucător ofensiv, sau către coș, transformând pasul spre perimetru în ceva periculos.



Pick and roll

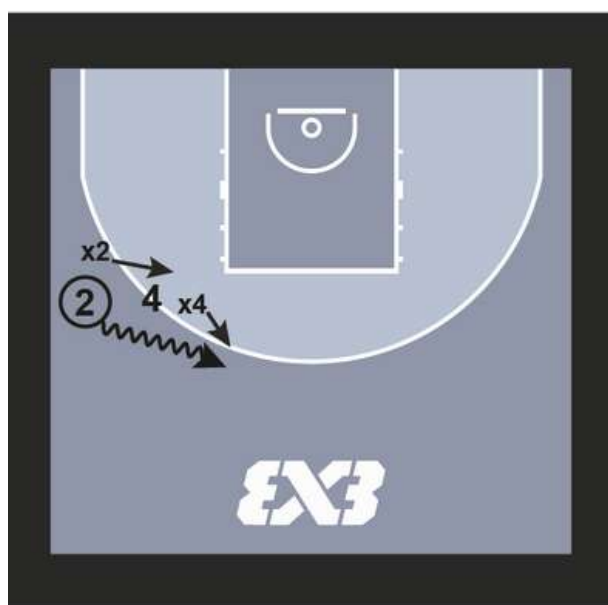
După efectuarea blocajului, jucătorul se va deplasa către coș, iar dribleurul îi va pasa mingea, având și opțiunea de a ataca coșul, sau de a pasa celui de al 3-lea jucător.



APĂRARE

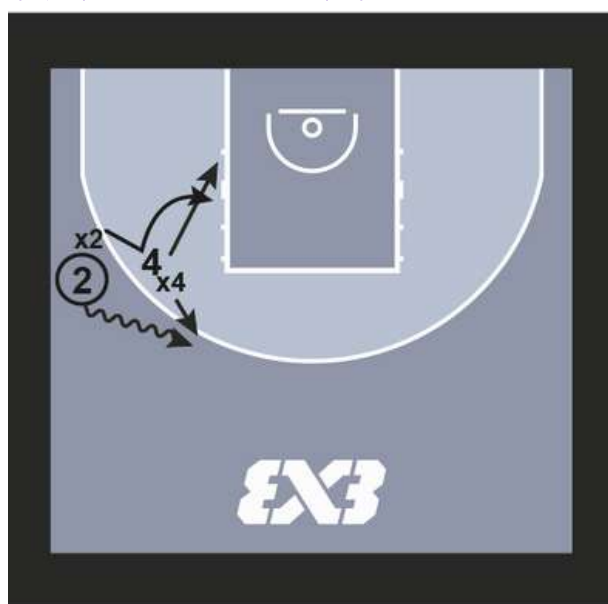
Schimbă tot

De obicei, echipele schimbă oamenii la orice situație de blocaj, pentru a opri atacul adversarilor.



Evitare mismatch

Schimbarea omului la fiecare blocaj, poate devia în situații în care un jucător mai scund se apără la unul mai înalt. În aceste situații, apărătorul va încerca să minimizeze spațiul pe care atacantul îl ocupă pe teren.

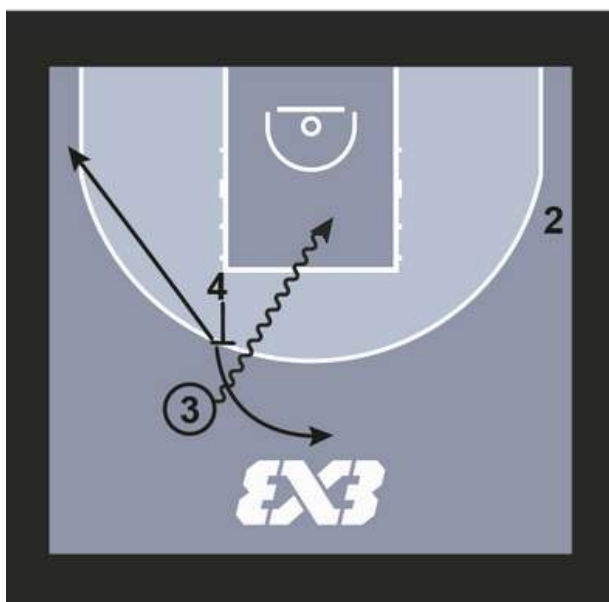


Principii de joc: blocajul (2)

ATAC

Pick and pop

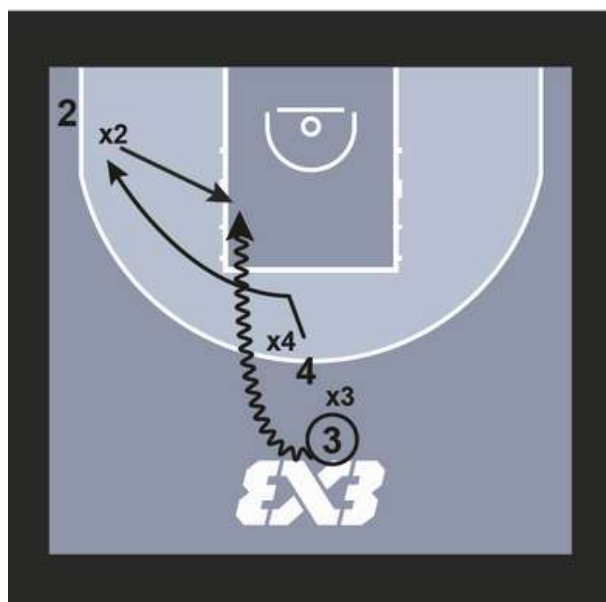
După efectuarea blocajului, jucătorul mai are opțiunea de ieși pe semicercul de 2 puncte. Dribleurul va încerca penetrarea, iar jucătorul care a efectuat blocajul se va deplasa fie în colț, fie în spatele dribleurului pentru primirea pazei.



APĂRARE

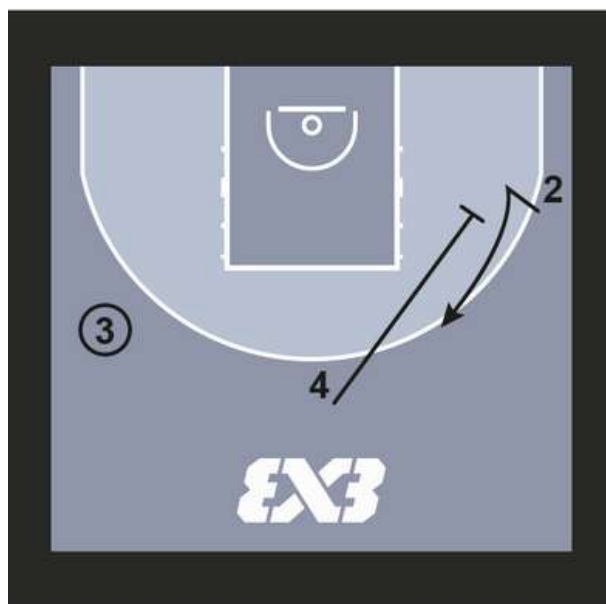
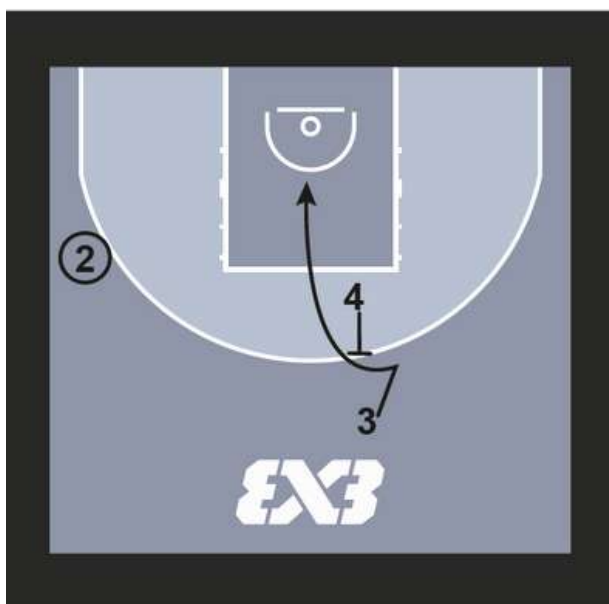
Schimbă și sprintează

Apărarea în 3x3 se axează pe blocarea aruncărilor de 2 puncte. Chiar și așa, există situații în care un punct poate câștiga meciul. În această situație, echipa aflată în apărare va rota pentru stoparea penetrării, iar apărătorul omului cu minge va sprinta la jucătorul de pe perimetru.



Blocaj la omul fără minge

Blocajul la omul fără minge este foarte folosit în 3x3, în toate zonele terenului. În mod normal, cel cărui i se face blocajul, va tăia terenul fie înspre minge, fie înspre coș.



Regulamentul jocului de baschet 3x3

Art. 1 Terenul și mingea

1.1. Jocul se va disputa pe un teren de baschet 3x3, cu un singur panou. Un teren regulamentar de baschet 3x3 are, în interiorul liniilor de joc, dimensiunile de 15m (lăățime) x 11m (lungime). Terenul va avea marcaje regulamentare pentru jocul de baschet, inclusiv o linie de aruncări libere situată la 5,80 m de linia de fund, un semicerc cu o rază de 6,75 m (linia de 2 puncte) și un semi-cerc „no-charge” situat sub coș. Poate fi utilizată și o jumătate de teren de baschet.

1.2. Mingea oficială 3x3 va fi utilizată la toate categoriile.

Notă:

1. La nivelul competițiilor populare, 3x3 poate fi jucat oriunde; marcajele terenului – dacă sunt utilizate – vor fi adaptate la spațiul disponibil

Art. 2 Echipele

Fiecare echipă va avea în componență 4 (patru) jucători (trei jucători pe teren și o rezervă).

Notă: Nu este permis accesul antrenorilor pe suprafața de joc, nu sunt permise indicațiile antrenorilor din tribună.

Art. 3 Oficialii jocului

Oficialii jocului sunt: 2 arbitri și 3 oficiali.

Notă: Articolul 3 nu se aplică competițiilor populare.

Art. 4 Începutul jocului

4.1 Cele două echipe se vor încălzi simultan înainte de startul jocului.

4.2 Jocul va începe cu o aruncare a banului. Echipa care va câștiga aruncarea cu banul, poate alege să aiba posesia la începutul jocului sau la începutul eventualelor prelungiri.

4.3 Meciuul va începe cu minim 3 (trei) jucători din fiecare echipă pe teren.

Notă: articolele 4.3 și 6.4 se aplică competițiilor oficiale FIBA 3x3 (nu sunt obligatorii la nivel de competiție populară, decizia privind aplicarea acestora urmând a fi luată de către organizatori).

Art. 5 Scorul

5.1 Pentru fiecare aruncare reușită din interiorul semicercului de 6,75 m se va acorda 1 (un) punct.

5.2 Pentru fiecare aruncare reușită din exteriorul semicercului de 6,75 m se vor acorda 2 (două) puncte.

5.3 Pentru fiecare aruncare liberă reușită se va acorda 1 (un) punct.

Art. 6 Timpul de joc / Echipa câștigătoare

6.1 Durata unui joc este de 10 (zece) minute, timp efectiv. Timpul de joc se va opri în situațiile de minge moartă și în timpul aruncărilor libere. Timpul de joc va reporni:

- după un schimb de minge („check-ball”) cu unul dintre jucătorii echipei aflate în apărare, atunci când mingea ajunge în mâinile unui jucător de la echipa aflată în atac,
- după o ultimă aruncare liberă reușită, când noua echipă aflată în atac are posesia mingii,
- după o ultimă aruncare liberă nereușită, când mingea este vie și intră în posesia oricărui jucător.

6.2 Echipa care va marca prima 21 (două zeci și unu) puncte sau mai multe înainte de expirarea timpului de joc, va fi desemnată câștigătoarea jocului. Această regulă se aplică doar timpului regulamentar de joc (nu și în timpul eventualelor prelungiri).

6.3 În cazul în care, la sfârșitul celor 10 (zece) minute, scorul este egal, se va juca, după o pauză de 1 (un) minut, o repriză de prelungiri. Echipa care va marca prima 2 (două) puncte va câștiga jocul.

6.4 O echipă care nu este prezentă pe teren cu minim 3 (trei) jucători la startul jocului, va pierde prin Neprezentare („forfeit”). Scorul înregistrat va fi de w-0 sau 0-w în favoarea echipei prezente pe teren în formație validă (w = win = victorie).

6.5 O echipă va pierde jocul în mod automat („default”) dacă părăsește terenul înaintea sfârșitului jocului sau dacă toți jucătorii acelei echipe sunt accidentați sau descalificați. În această situație, echipa câștigătoare poate alege să păstreze scorul înregistrat la momentul opririi jocului (punctele marcate) sau să câștige prin Neprezentare, în timp ce echipa care pierde prin Descalificare va avea punctele marcate resetate la 0 (zero).

6.6 O echipa care pierde în mod automat (art. 6.5) sau prin Neprezentare comisă cu intenția de a crea un dezavantaj altei echipe („tortuous forfeit”) va fi descalificată din competiție.

Notă: Dacă nu este disponibil un cronometru de joc, timpul de joc și limita de scor este la discreția organizatorului.

Art. 7 Greșeli / Aruncări libere

7.1 O echipă este în situație de penalizare când a acumulat 6 (șase) greșeli de echipă. Jucătorii nu sunt eliminați din joc pe baza numărului de greșeli personale.

7.2 Sancțiunea pentru o greșală personală comisă asupra jucătorului aflat în mișcarea de aruncare la coș este de:

- 1 (o) aruncare liberă, în cazul aruncării ratate sau reușite din interiorul semicercului de 6,75 m, sau 2 (două) aruncări libere odată cu al 7-lea fault de echipă
- 2 (două) aruncări libere, în cazul aruncării ratate din exteriorul semicercului de 6,75 m

7.3 Greșelile antisportive și descalificatoare sunt înregistrate ca 2 faulturi de echipă. Prima greșală antisportivă va fi sancționată cu 2 (două) aruncări libere, dar fără posesie. Orice greșală descalificatoare va fi sancționată cu 2 (două) aruncări libere și posesie.

7.4 Greșelile de echipă 7, 8 și 9 vor fi urmate de 2 (două) aruncări libere în orice situație. Începând cu a 10-a greșală de echipă, inclusiv, toate greșelile personale vor fi urmate de 2 (două) aruncări libere și posesia. Această regulă este aplicată ca excepție de la regulile 7.2 și 7.3 și greșelilor personale și antisportive, dar nu și greșelilor tehnice.

7.5 Sancțiunea pentru o greșală tehnică este de 1 (o) aruncare liberă, care se va executa imediat.

Notă: Nicio aruncare liberă nu va fi acordată ca urmare a unei greșeli personale în atac.

Art. 8 Modalități de joc

8.1 După fiecare coș reușit sau ultima/singura aruncare liberă reușită (cu excepția situațiilor când jocul se reia cu acordarea posesiei mingii):

- Un jucător de la echipa care nu a marcat va relua jocul prin dribling sau pasă către zona din exteriorul semicercului de 6,75 m. După ce mingea a ajuns în zona din exteriorul semicercului, echipa aflată în posesie poate ataca coșul (fără „check ball”).
- Echipa în apărare nu poate ataca mingea în interiorul semicercului „no-charge” de sub coș, aceasta fiind zona de protecție a echipei aflată în atac.

8.2 După fiecare aruncare ratată sau ultima/singura aruncare liberă ratată (cu excepția situațiilor când jocul se reia cu acordarea posesiei mingii):

- În cazul în care echipa aflată în atac recuperează mingea, aceasta poate ataca coșul fără a mai scoate mingea în exteriorul semicercului de 6,75 m;
- În cazul în care echipa aflată în apărare recuperează mingea, aceasta trebuie să scoată mingea în zona din exteriorul semicercului de 6,75 m (prin dribling sau prin pasare).

8.3 În cazul în care echipa aflată în apărare interceptează mingea, aceasta trebuie să scoată mingea în zona din exteriorul semicercului de 6,75 m (prin dribling sau prin pasare).

8.4 După fiecare situație de minge moartă, jocul va fi reluat de către echipa îndreptățită la următoarea posesie, din zona din exteriorul semicercului de 6,75 m, de pe centrul terenului, printr-un schimb de minge („check-ball”) cu unul dintre jucătorii echipei aflate în apărare.

8.5 Un jucător este considerat în exteriorul semicercului de 6,75 m când nici unul din picioarele sale nu este în interiorul semicercului sau calcă pe simicerc.

8.6 În cazul unei situații de 1 la 1 („jump ball”), mingea va reveni echipei aflate în apărare.

Art. 9 Jocul pasiv / Tragerea de timp

9.1 Jocul pasiv (tragerea de timp) va fi considerat abatere.

9.2 În cazul în care terenul este echipat cu ceasuri de atac, echipa aflată în posesia mingii va trebui să arunce la coș și să atingă inelul în maximum 12 secunde. Ceasul de atac va fi pornit atunci când echipa aflată în atac va controla mingea în urma unui check-ball sau atunci când, după coș marcat, echipa în apărare a recuperat mingea de sub coș.

9.3 Este o abatere dacă, un jucător al echipei care a preluat controlul mingii și a scos-o în afara semicercului de 6,75 m, dribblează mingea în interiorul semicercului cu spatele sau cu partea laterală a corpului la coș mai mult de 5 secunde.

Notă: În cazul în care terenul nu este echipat cu ceas de atac și echipa aflată în posesia mingii nu atacă coșul, arbitrul va acorda un avertisment numărând ultimele 5 secunde de atac.

Art. 10 - Schimbarile de jucători

Schimbarile de jucători sunt permise oricărei echipe în orice situație de minge moartă, înaintea reluării jocului sau a eventualelor aruncări libere. Schimbarile vor fi efectuate obligatoriu pe la linia de tușa aflată în partea opusă panoului de joc. Pentru schimbări nu este nevoie de acordul arbitrilor sau al oficialilor.

Art. 11 Timpii de odihnă (time-outs)

11.1 Fiecare echipă va beneficia de un „Time-out”. Orice jucător poate solicita „Time-out” atunci când mingea este moartă, înainte de check-ball sau aruncare liberă.

11.2 În cazul competițiilor oficiale, 2 (două) „Time-out-uri” TV vor fi acordate la prima situație de minge moartă după ce timpul de joc indică 6:59, respectiv 3:59, pentru toate meciurile.

11.3 Durata unui „Time-out” este de 30 (trei zeci) de secunde.

Art. 12 Procedura de protest

12.1 O echipa poate protesta, dacă interesele ei au fost afectate de:

- o eroare în ținerea scorului, sau în operarea timpului de joc sau de atac,
- o decizie de forfait, anulare, amânare sau renunțare la a mai juca mediul,
- o încălcare a eligibilității.

12.2 În cazul unui protest, pentru luarea unei decizii se vor folosi numai materialele oficiale.

12.3 Pentru ca un protest să fie acceptat, se va urma procedura constând în:

- Semnarea foi de joc de către un jucător, imediat după sfârșitul jocului și înainte ca arbitrul să valideze scorul, și prezentarea unei explicații scrise a motivului protestului
- Achitarea unei taxe de 200 USD.

Art. 13 Clasamentul echipelor

Atât în grupe, cât și în clasamentul general, următoarele reguli de clasificare vor fi utilizate.

Dacă echipele calificate în aceeași fază a competiției sunt la egalitate după primul criteriu, se va aplica următorul și așa mai departe.

- Numărul victoriilor (sau raportul de victorii în cadrul propriei grupe în cazul în care numărul de jocuri nu este egal)
- Meciurile directe (cu luarea în considerare a victoriilor/înfrângerilor doar în cadrul propriei grupe)
- Media punctelor marcate (fără a lua în considerare scorurile de victorie prin Neprezentare)

Art. 14 Regulile Tabloului Competițional (“Seeding”)

Echipele sunt dispuse pe tabloul competițional în funcție de suma totală de puncte a jucătorilor săși anume punctele din clasamentul jucătorilor 3x3 ale celor mai buni 3 jucători ai echipei, înregistrate înaintea competiției. În cazul în care 2 echipe au același punctaj, ele vor fi repartizate aleator pe tabloul competițional.

Art. 15 Descalificarea

Un jucător care comite 2 (două) greșeli antisportive va fi descalificat din joc de către arbitru și poate fi descalificat din competiție de către organizator. Independent de aceasta, organizatorul poate descalifica din competiție orice jucător pentru acte de violență, agresiune fizică sau verbală, interferența nesportivă în rezultatul meciului. Organizatorul poate descalifica întreaga echipă din competiție în baza contribuției celorlalți jucători (inclusiv prin non-acțiune).

Art. 16 Adaptari pentru categoriile U12

Următoarele adaptări ale regulilor sunt recomandate pentru competițiile U12 :

1. dacă este posibil, inelul va fi coborât la înălțimea de 2.60 m.
2. prima echipă care înscrie în prelungiri, câștigă.
3. nu se va folosi cronometrul de atac; dacă echipa aflată în atac va juca fără să încerce să atace coșul, arbitrul va acorda un avertisment numărând ultimele 5 secunde de atac.
4. situațiile de penalizare nu se aplică; toate greșelile sunt urmate de „check ball”, excepție făcând greșeală personală pe aruncare la coș, greșeala tehnică sau greșeala antisportivă.
5. nu se acorda „time-out”.

Notă: Flexibilitatea oferita de „Notă” de la Art. 6 va fi discret aplicata după cum se crede de cuviinta.



Abateri în jocul de baschet 3x3

Definiție

O abatere reprezintă o nerespectare a regulilor.

Sanctiune

Mingea va fi acordată echipei adverse pentru check-ball.

1. Aut

Jucătorul este în out când orice parte din corpul său este în contact cu podeaua, sau orice alt obiect aflat pe sau în exteriorul liniei de out.

Mingea este în out când atinge un jucător/o persoană/podeaua/un obiect aflat în out, sau suportii sistemului de baschet, spatele panoului sau orice obiect de deasupra terenului de joc.

Dacă jucătorul/jucătorii se mișcă în out în timpul unei mingi ținute, se va acorda situație de 1 la 1.

2. Dribblingul

Dribblingul este mișcarea mingii vii cauzată de către jucătorul aflat în controlul mingii, care aruncă, bate sau rostogolește mingea pe podea.

Dribblingul se încheie când jucătorul atinge mingea cu ambele mâini simultan sau permite mingii să se odihnească într-una sau ambele mâini.

Jucătorul nu trebuie să bată mingea o a doua oară după ce și-a încheiat primul dribbling.

3. Pașii

Pașii reprezintă mișcarea ilegală a unuia sau a ambelor picioare, în orice direcție, simultan cu ținerea în mâini a unei mingii vii pe terenul de joc.

Pivotarea reprezintă mișcarea legală în care un jucător aflat în posesia mingii pășește o dată sau de mai multe ori, în aceeași direcție, cu același picior, în timp piciorul opus, numit pivot, este păstrat în în locul de contact cu suprafața de joc.

Este ilegal ca un jucător căzut, întins sau așezat pe suprafața de joc, să se ridice sau să se rostogolească în timp ce ține mingea.

4. Trei secunde

Un jucător nu are voie să rămână în zona restricționată mai mult de 3 secunde consecutive, în timp ce coechipierii săi se află în posesia unei mingi vii și timpul de atac se scurge.

Pentru a se stabili în exteriorul zonei restricționate, jucătorul trebuie să aibă ambele picioare pe podea în exteriorul zonei restricționate.

5. Cinci secunde

Un jucător aflat în posesia unei mingi vii și cu un jucător apărător activ în fața sa, are la dispoziție 5 secunde pentru a pasa, arunca sau a dribla mingea.

Un jucător aflat în atac după resetarea mingii, nu are voie să dribleze în interiorul semicercului cu spatele sau cu lateralul orientat înspre coș timp de mai mult de 5 secunde consecutive.

6. 12 secunde

Tragerea de timp sau jocul pasiv vor fi considerate abateri.

Echipa aflată în atac are la dispoziție 12 secunde pentru a arunca la coș. Dacă aruncarea nu atinge inelul, se consideră abatere.

În cazul în care terenul nu este echipat cu ceas de atac și echipa aflată în posesia mingii nu atacă coșul, arbitrul va acorda un avertisment numărând ultimele 5 secunde de atac.

7. Resetarea mingii

După fiecare aruncare sau ultimă liberă reușită (exceptând cele urmate de posesia mingii):

- Un jucător aflat în echipa care nu a înscris va relua jocul prin driblarea sau pasarea mingii din interiorul în exteriorul semicercului.
- Jucătorul aflat în echipa care a înscris nu are voie să joace mingea în semicercul de "no-charge" aflat sub inel.

Neresetarea mingii va fi sancționată prin acordarea posesiei către echipa adversă, pentru check-ball.

8. Goaltending și interferența

O aruncare:

- Începe când mingea părăsește mâinile jucătorului aflat în mișcare de aruncare
- Se încheie când mingea:
 - Intră în coș
 - Nu are posibilitatea de a intra în coș
 - Atinge inelul
 - Atinge podeaua
 - Devine moartă

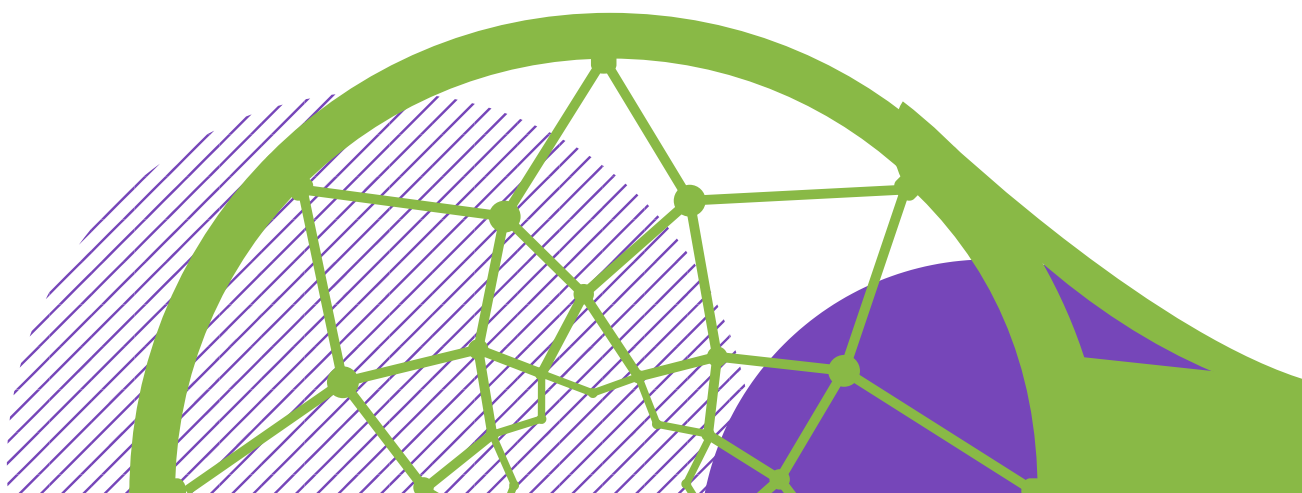
Se consideră goaltending când, în timpul unei aruncări sau a unei libere, un jucător atinge mingea în zborul ei înspre coș, înainte ca aceasta să atingă inelul.

Nu se consideră goaltending, dacă mingea nu prezintă posibilitate de a intra în coș, sau a atins deja inelul.

Se consideră interferență când:

- după o aruncare sau liberă, un jucător atinge coșul sau panoul în timp ce mingea e în contact cu inelul
- după o aruncare liberă urmată de încă o aruncare liberă, un jucător atinge mingea, plasa sau panoul, când mingea încă mai are posibilitatea de a intra în coș
- un jucător se întinde după mingea prin coș, de sub el, și atinge mingea
- un jucător atinge mingea sau plasa când mingea este în coș, împiedicând-o să treacă prin plasă
- un jucător face sistemul de baschet să vibreze, împiedicând mingea să intre în coș

Niciun jucător nu trebuie să atingă mingea după ce aceasta a atins inelul și încă mai prezintă posibilitatea de a intra în coș.



JUCĂTORI

DUSAN BULUT



4

FIBA 3x3
World Tour

4

FIBA 3x3
World Cup

2

FIBA 3x3
Europe Cup

Dusan Domovici Bulut este considerat în momentul de față cel mai bun jucător de baschet 3x3 din scurta istorie a acestei discipline. Puțină lume știe că el și-a făcut debutul în baschetul 3x3 internațional la chiar prima ediție a Raiffeisen Bank Bucharest Challenger, în 2012, eveniment organizat în Piața George Enescu de către Sport Arena Streetball. În același an, Dusan a devenit campion mondial cu naționala Serbiei, la prima ediție a Campionatelor Mondiale, care a avut loc la Atena.

Parte din poate cea mai faimoasă echipă de baschet 3x3 din lume, Novi Sad, Dusan și coechipierii săi tradiționali Dejan Majstorovic, Marko Savic și Marko Zdero au cucerit lumea baschetului 3x3 cu performanțele lor. Potrivit site-ului oficial fiba3x3.com, Novi Sad a devenit prima echipă din istorie care a atins borna de 1 milion de dolari câștigați în urma turneelor din circuitul mondial.

CELEBRI

SONIA URSU



1st

European
University
Games 2019

2nd

FIBA 3x3 Europe
Cup 2016

19

FIBA 3x3
Endorsed Events

Sonia Ursu Kim este una dintre cele mai valoroase jucătoare de baschet 3x3 din România. Participantă la turneele Sport Arena Streetball încă de pe vremea când era junioară, Sonia a evoluat pentru naționala de baschet 3x3 a României la două ediții ale FIBA 3x3 Europe Cup (2016 și 2018), la două ediții ale FIBA 3x3 World Cup (2018, 2019) și la Jocurile Olimpice de la Tokyo 2020.

În anul 2016, alături de Anca Șipoș, Gabriela Mărginean și Andra Haas, a obținut medalia de argint la FIBA 3x3 Europe Cup, cea mai bună performanță internațională pentru baschetul 3x3 feminin românesc. Sonia are în palmares și un titlu european universitar, cucerit în anul 2019 precum și 19 titluri cucerite în turnee FIBA 3x3 Endorsed.

Stilul său de joc spectaculos a propulsat-o deseori în montajele video cu cele mai frumoase faze de la competițiile internaționale realizate de către FIBA 3x3.

LOCAȚII



2017

Oradea, Piața Unirii - Turneu din circuitul național
Sport Arena Streetball

CELEBRE



2014

București, Piața Universității - Campionatul European
de Baschet 3x3, prima ediție



2016

București, AFI Cotroceni - Campionatul European de
Baschet 3x3, ediția a doua



2019

Jeddah, Arabia Saudită - FIBA 3x3 World Tour

Final



2015

Abu Dhabi, Emiratele Arabe Unite, Yas Mall - Prima ediție a turneului Abu Dhabi 3x3 Challenger.

Proiectul SCORE a constat într-un program de 9 săptămâni de dezvoltare prin sport, în cadrul caruia s-au desfășurat diverse activități de învățare și integrare în comportamentul beneficiarilor a valorilor olimpice (incluziune, echitate, respect) prin varii activități sportive – mișcare fizică zilnică și baschet 3x3.

Totodată, beneficiarii au avut oportunitatea de a etala cele învățate în cadrul unui turneu inter-centre, organizat la cele mai înalte standarde Sport Arena Streetball, recunoscute la nivel mondial.

Mai mult, copiii au avut ocazia de a face cunoștință și a lua interviuri românilor participanți la Jocurile Olimpice, români pe care, ulterior, îi vor vedea în acțiune, în cadrul unei campanii de vizionare a debutului baschetului 3x3 la Jocurile Olimpice, și respectiv a Naționalei Feminine de Baschet 3x3 a României.

De asemenea, copiii au putut urmări pe viu o competiție internațională de baschet 3x3, FIBA 3x3 U23 Nations League, care a avut loc la București în perioada 20-26 august și au făcut cunoștință cu jucători din mai multe țări prezente la turneu.

Simultan, proiectul a inițiat și a format 10 coordonatori de activitate sportivă, care ulterior proiectului vor fi propuși cluburilor colaboratoare, dar și cooptați în organizarea turneele Sport Arena Streetball, promotorul numărul 1 mondial al baschetului 3x3.



Proiect finanțat în cadrul programului
„În stare de bine”, susținut de:



Implementat de:



Fundația pentru
Dezvoltarea
Societății
Civile



SCORE

SPORTUL ÎN COMUNITATE: ONOARE, RESPECT ȘI EDUCAȚIE