

# Le 3X3 FIBA : intérêt et philosophie (1)

## Une discipline à part entière et aussi un moyen de formation et d'évaluation pour le 5X5

Activité plus ludique, on « joue » au 3X3. Mais aussi activité énergétique

Plus simple sur le plan technico tactique

Plus facile à enseigner pour un « non spécialiste »

Permettant à davantage de joueurs de participer et de s'exprimer

Plus d'espace

On touche plus souvent la balle...

Permettant de développer l'autonomie et le sens des responsabilités

Equipes de 4 joueurs, dont 3 sur le terrain, sans coach.

Activité nouvelle qui peut se pratiquer facilement en mixte.



# Le cycle de 3X3 (voir si on la garde)

## Intérêts pédagogiques

- Entrer dans l'activité avec peu de contraintes pour évoluer vers un contenu technico-tactique élaboré
  - Perfectionnement des habiletés motrices (fondamentaux)
  - Inciter chacun à trouver des solutions tactiques pour enrichir leur jeu.
- En situation de réussite, le joueur prend plus de plaisir à jouer

## Objectifs

- Prendre du plaisir en jouant, tout en progressant sur les aspects technico-tactiques
- Soutenir une dépense énergétique importante
- Créer une dynamique positive (mixité, échanges, collaboration, entraide, respect...)

# Le 3X3 FIBA : intérêt et philosophie (2)

**Activité sportive pertinente pour :**

- acquérir des compétences**
- mais aussi pour mettre en avant des valeurs de respect, de tolérance et d'intégration**

**Plus simple à mettre en place que le 5X5,**

**Plus ludique : chaque joueur peut s'exprimer quel que soit son niveau**

**Le 3X3 est un formidable outil d'éducation à la citoyenneté**

**Sa pratique est plurielle (filles, garçons et mixte)**


**Les joueurs sont autonomes**

# **Le 3X3 FIBA : intérêt et philosophie (3)**

**Le 3X3 apporte une réponse concrète aux contraintes d'organisation en permettant un engagement moteur important dans un espace limité.**

**On peut impliquer 36 joueurs (es) sur 3 demi terrains de basket en favorisant l'implication des joueurs (es) dans toutes les tâches sociales (joueur, arbitre, marqueur, chronométreur...)**

**A partir des règles du jeu, on peut élaborer des situations pédagogiques riches et adaptées aux contraintes des sports collectifs, à savoir, trouver des solutions individuelles et collectives pour gagner le rapport de force.**



# Les règles fondamentales du 3X3 (1)

## Terrain et ballon

Un demi terrain de basketball avec tracés réglementaires.

C'est la ligne des 6,75m ou 6,25m qui est le repère pour ressortir le ballon et passer du statut de défenseur à celui d'attaquant.

Ballon taille 6 pour tous (**sauf pour les U11 : taille 5**).

## Commentaire

R ressortir le ballon à 6,75m ouvre l'espace et oblige à écarter le jeu.

Cela donne aux joueurs plus de possibilités pour s'exprimer, avec et sans la balle.

Le ballon taille 6 pour tous répond au souhait d'une pratique mixte.

Si les terrains ne sont pas marqués, on peut trouver d'autres lignes ou mettre des plots et obliger à en faire le tour.

# Les règles fondamentales du 3X3 (2)

## Nombre de joueurs

**4 joueurs par équipe, dont 3 sur le terrain.**

**Les équipes peuvent être masculine, féminines ou mixtes**

**En mixte, une équipe est composée de 2 filles et 2 garçons.**

**Les entrées et sorties des joueurs se font sur les arrêts de jeu.**

## Commentaire

**D'un point de vue technico tactique, l'effectif réduit et l'espace disponible donnent davantage de responsabilité à chacun.**

**Plus de possibilité d'expression en attaque, plus de tentatives de tirs**

**Plus de progrès = plus de plaisir !**

**Lors d'une pratique mixte, on peut imaginer des rotations régulières afin d'équilibrer sur le terrain, le nombre de filles et de garçons.**

# Les règles fondamentales du 3X3 (3)

## Temps de jeu et décompte des points

**Match officiel : 10 minutes temps décompté ou 21 points.**

**Tirage au sort pour la première possession.**

**Un panier = un point.**

**Un panier réussi derrière l'arc (6,25m) = deux points.**

**Faute sur tireur = un point, ou deux si joueur derrière l'arc.**

*Les fautes commises sur un joueur en action de tir à l'intérieur de l'arc seront sanctionnées d'un lancer franc, tandis que les fautes commises pendant l'action de tir en dehors de l'arc seront sanctionnées par 2 lancers-francs.*

## Commentaire

**Le règlement valorise l'adresse et minimise le jeu en 1c1 et les excès de dribbles.**

**La règle des 21 pts permet d'arrêter un match en cas de trop gros déséquilibre et, en cas de match équilibré, motive les joueurs à gagner aux points.**

**Il est possible de choisir un temps de jeu non décompté afin de gérer plus facilement les matchs. On commence et termine tous ensemble.**

# Les règles fondamentales du 3X3 (4)

Après panier encaissé ou rebond, les défenseurs deviennent attaquants, mais doivent ressortir le ballon derrière l'arc pour pouvoir tenter un tir.

On peut ressortir le ballon en passe ou en dribbles. Tous les joueurs ne sont pas obligés de ressortir derrière l'arc.

En cas de rebond offensif, le joueur peut retirer sans être obligé de ressortir le ballon.

Après panier, le porteur de balle est « protégé ». **Il n'y a pas de remise en jeu derrière la ligne.** Les défenseurs ne peuvent intervenir dans le demi cercle de « no charge ». Cependant on peut intercepter une passe.

## Commentaire

Ce règlement de l'alternance dynamise le jeu par des enchaînements d'actions (transition) et oblige les joueurs à plus de concentration (changement de statut). Cette transition permanente est une grande richesse pour la lecture de jeu (prise d'information et anticipation).

**En U13 et U11**, on peut interdire les interceptions sur la ressortie du ballon afin d'éviter les contacts et de permettre à chaque équipe d'avoir des opportunités de tirs.



# Les règles fondamentales du 3X3 (5)

## Remise en jeu

les « check » (définition d'un CHECK : l'attaquant donne la balle à son défenseur qui lui remet immédiatement avant de débiter son action).

## Commentaire

Cette phase de jeu arrêtée permet de mettre en place une organisation tactique simple.

Inciter les joueurs à se concerter pour trouver ensemble des solutions tactiques (donner du sens à ses actions : fixer par le dribble et passer, passe et va, passe et suit, chassé, jeu posté, écran sur non porteur de balle, écran sur porteur de balle).

**Attention : en U11, il faudra refuser le jeu avec des écrans !**

# Les règles fondamentales du 3X3 (6)

## Temps d'attaque

12 secondes d'attaque à partir de l'entrée en possession du ballon.

**Lors du 1<sup>er</sup> Plateau , on peut laisser jouer sans contrainte de temps en début d'apprentissage**, puis l'introduire progressivement en modulant le temps d'attaque (15 secondes par exemple). Dans ce cas, un responsable du 1/2 Terrain devra décompter oralement le temps d'attaque.

## Commentaire

Imposer un temps d'attaque réduit oblige les attaquants à trouver rapidement des solutions de tirs sans exclure le jeu collectif. Cela permet d'éviter les dribbles inutiles.

Cela rend le jeu plus dynamique et attrayant.

# Les règles fondamentales du 3X3 (7)

## Arbitrage, chronométrage et marque

**A haut-niveau, il y a 2 arbitres, un marqueur-chronométrateur et un opérateur des 12 secondes.**

## Commentaire

**Dans le règlement simplifié, on procède en auto-arbitrage.**

**Le défenseur annonce sa faute.**

**La présence d'un superviseur permet le règlement de tout litige.**

**L'auto arbitrage renforce les notions de loyauté et de respect des autres.**

**La mise en place progressive d'élèves arbitres est également un excellent moyen de responsabiliser chacun.**

# Exemple de dispositif : groupe mixte de 36 enfants

- **9 équipes mixtes de 4 enfants, constituées autour d'un capitaine (fille ou garçon pratiquant en club)**  
**Constituer des équipes équilibrées, hétérogènes en terme de niveau technico-tactique.**
- **Séance d'1h45 effective avec 2 séquences de 3 matchs, comprenant chacune :**
  - **10 mn d'échauffement,**
  - **mise en place des matchs et rappel de règles du jeu,**
  - **3 matchs de 6 mn, intercalant des temps de récupération et de concertation.**
- **3 demi terrains de basket. 3 équipes par demi-terrain, qui se rencontrent à tour de rôle. L'équipe qui ne joue pas assure la gestion du jeu (arbitrage, chrono, marque...).**
- **Regroupement et échanges, à la fin de la première séquence.**
- **Seconde séquence de 3 matchs en changeant les groupes, en fonction du classement précédent.**
- **Retour au calme et synthèse de la séance.**

# Conclusion



**Le 3X3 est une activité sportive facile à mettre en place qui doit intéresser les coachs et les joueurs (es) tant dans le cadre de l'entraînement que dans le cadre de la compétition.**

# EN RESUME

Un tirage au sort (pile ou face) détermine l' équipe obtenant la 1<sup>ère</sup> possession.

Un tir réussi = 1pt      un Tir derrière la ligne des 6m25 = 2pts

Les fautes commises sur un joueur en action de tir à l'intérieur de l'arc sont sanctionnées d'un lancer franc, tandis que les fautes commises pendant l'action de tir en dehors de l'arc sont sanctionnée par 2 lancers-francs.

Après panier encaissé = ~~pas de remise en jeu derrière la ligne de fond~~

Le joueur se met dans le demi cercle de « non charge » pour effectuer une passe.  
Les défenseurs ne peuvent intervenir dans le demi cercle de « non charge ».

Si le ballon sort du terrain = ~~il n'y a pas de touche sur le côté~~

L'attaquant Check avec son adversaire en tête de raquette avant de rejouer.

**Lors du 1<sup>er</sup> plateau en U13 et en U11 , faire jouer sans contrainte de temps en début d'apprentissage**, puis l'introduire progressivement en modulant le temps d'attaque (15 secondes par exemple). Dans ce cas, un responsable du ½ terrain devra décompter oralement le temps d'attaque.

# EN RESUME (suite et Fin)

La règles des 21 points permet d'arrêter un match en cas de trop gros déséquilibre et, en cas de match équilibré, motive les joueurs à gagner aux points.

## Temps de jeu

Catégorie	U11	U13	U15 à seniors
Temps décompté	6 minutes	8 minutes	10 minutes

Dans les cas d'entre deux, le ballon doit être accordé à la défense.

Les remplacements peuvent être faits par n'importe quelle équipe quand le ballon devient mort, avant le check-ball (échange du ballon).