



Du 3c3 vers le Jeu à 3

L'idée principale est d'utiliser la pratique du 3c3 pour pouvoir développer un certain nombre de qualités techniques et tactique pour pouvoir avoir des bénéfices dans le jeu placé à 5 : finalement il s'agirait de fondre le jeu à 3 dans le jeu à 5.

Pourquoi utiliser du jeu réduit ?

On cherchera à utiliser le jeu réduit pour développer les fondamentaux pré-collectifs chez nos joueurs en développant les placements, les déplacements, les timings ainsi que les lectures de jeu.

L'autre idée est de développer les habilités techniques avec le ballon ainsi que la confiance en réduisant le nombre de joueurs, donc en favorisant la prise d'initiatives avec des espaces plus grands et moins d'informations à gérer car moins d'attaquants et moins de défenseurs. On utilise donc une situation facilitante (3c3) pour arriver par la suite à la situation complexe (5c5).

En quoi le 3c3 peut être bénéfique pour notre pratique en 5c5 ?

Les règles spécifiques du 3c3 combinées à l'utilisation du jeu réduit va permettre de développer clairement les qualités d'adaptabilité (s'adapter aux espaces, à l'urgence des situations courtes, à la prise d'initiative ...), les qualités de polyvalence chez les joueurs (les postes de jeu qui ne peuvent souvent être pleinement respectés donc obligent à un moment de dribbler pour les grands et de poster pour les petits, de jouer tous le rebond ...), ainsi que les qualités de transition essentielle à la pratique du haut-niveau (grâce entre autres à la règle des 12 secondes).

Le 3c3 :

Pratique sous forme de tournoi

Retrouvez les différentes règles de ce genre de tournoi :

<http://www.ffbb.com/3X3/les-regles>

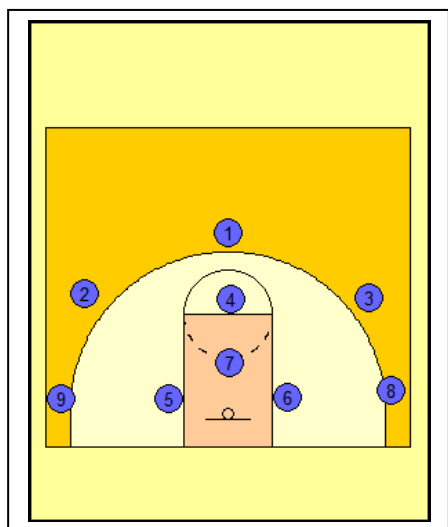
Règles essentielles :

- Une possession dure 12 secondes.
- La balle doit ressortir à l'extérieur des 3 points après chaque changement de possession (en dribble ou en passe).
- La remise en jeu sur panier encaissé se fait dans le demi-cercle de non-charge

Ce qui premièrement favorise les transitions Attaque/Défense très rapides et force les joueurs à transiter rapidement, et dans un second temps permet d'avoir une haute intensité dans la pratique.

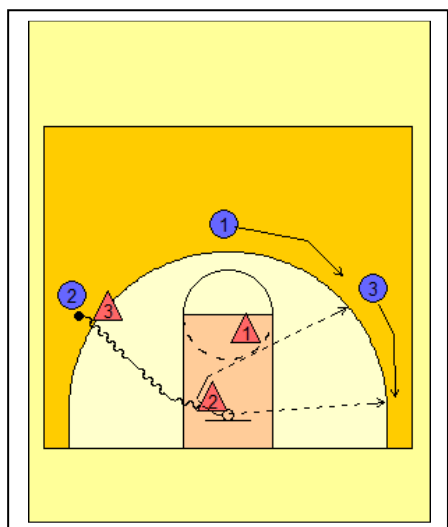
Approche Tactique du 3c3

Le spacing (les espaces à utiliser) :



- ① Mène
- ② Aile
- ③ Aile
- ④ Poste haut
- ⑤ Poste bas (post up)
- ⑥ Poste bas (post up)
- ⑦ Cœur de raquette
- ⑧ Corner
- ⑨ Corner

Entrée en 1c1 : Les déplacements coordonnés avec 3 extérieurs :



Attaque vers la ligne de fond :

Principe : ouverture des angles de passe

Pour 1 et 3 il s'agit de glisser à l'opposé de l'attaque en dribble pour étirer la défense et forcer à des choix et faciliter les fenêtres de passes.

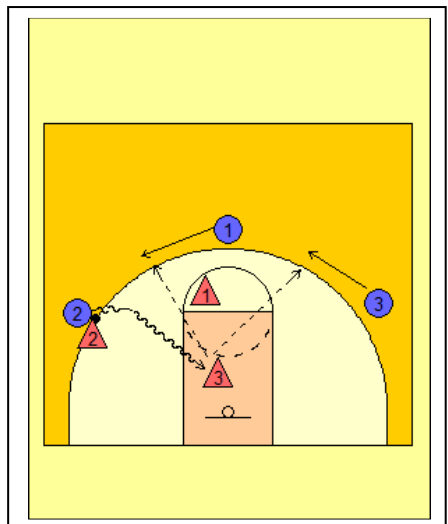
A travailler :

Gamme des passes à travailler pour 2

Attitudes sur catch and shoot à travailler avec 1 et 3.

Extra-pass à travailler de 3 vers 1 ou de 1 vers 3 :

Principe de Fixation-Passe-Passe (Bergeaud)



Attaque vers le centre :

Principe : ouverture des angles de passe

Pour 1 et 3 il s'agit de glisser vers le centre pour tuer les aides en cassant les alignements et pour ouvrir les angles de passes.

A travailler :

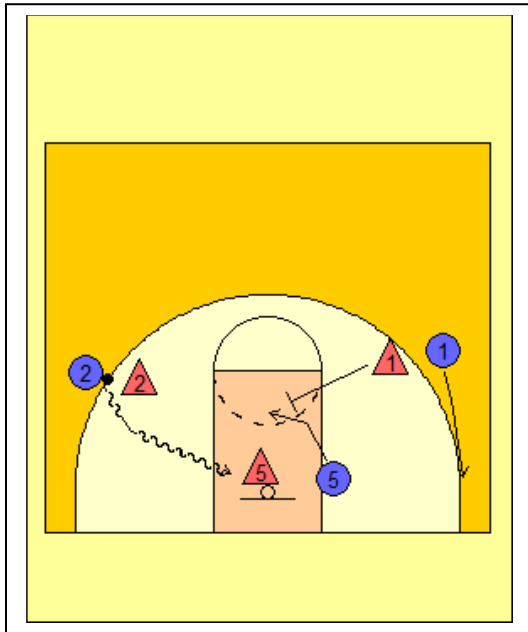
Gamme des passes à travailler pour 2

Attitudes sur catch and shoot à travailler avec 1 et 3.

Extra-pass à travailler de 3 vers 1 ou de 1 vers 3 :

Principe de Fixation-Passe-Passe (Bergeaud)

Avec 2 extérieurs et 1 intérieur :



Attaque vers LDF, intérieur opposé :

Principe : ouverture des angles de passe

Pour 5 : Venir cœur de raquette pour forcer le choix de D5 : aide ou couverture du 5

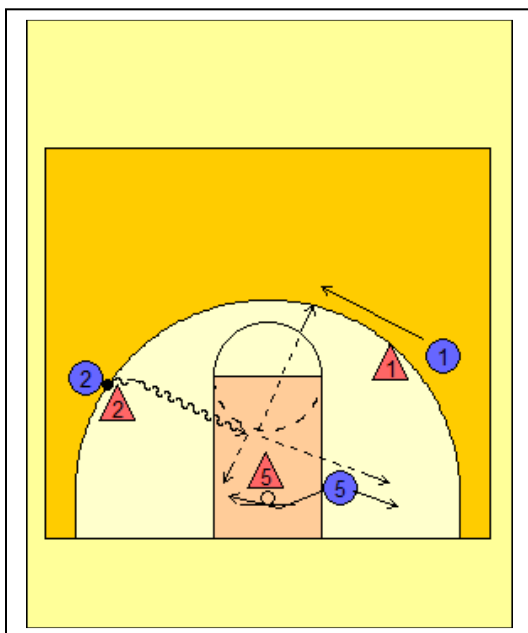
Pour 1 : Ouvrir l'angle de passe au corner pour forcer D1 à faire un choix : aide de l'aide sur 5 ou garder 1.

A travailler :

Gamme des passes à travailler pour 2 sur 5 et sur 1.

Catch and shoot de 5 (garder la balle en haut)

Catch and shoot de 1



Attaque vers Centre, intérieur opposé :

Principe : ouverture des angles de passe

Pour 5 : Passer sous le cercle quand D5 aide OU écarter au short corner

Pour 1 : Ouvrir l'angle de passe vers le centre

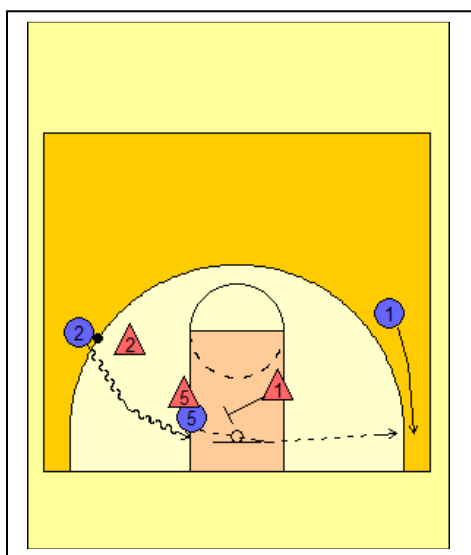
A travailler :

Gamme des passes à travailler pour 2 sur 5 et sur 1.

Catch and shoot avec lay-back de 5 (garder la balle en haut) ou tir au short corner

Catch and shoot de 1

Avec 2 extérieurs et 1 intérieur :



Attaque vers LDF, intérieur opposé :

Si D5 en défense $\frac{3}{4}$: 5 tasse son défenseur pour laisser passer 2

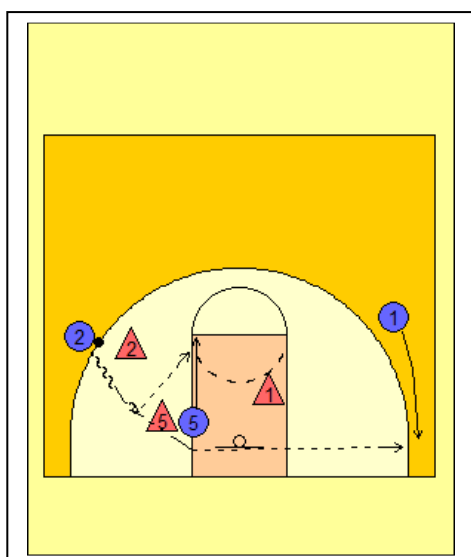
Pour 1 : Ouvrir l'angle de passe au corner pour forcer D1 à faire un choix : aide sur 2 ou garder 1.

A travailler :

Gamme des passes à travailler pour 2 sur 5 et sur 1.

Prise de position de 5

Catch and shoot de 1



Attaque vers LDF, intérieur opposé :

Si D5 aide sur 2 : 5 ouvre au coude de la raquette

Pour 1 : Ouvrir l'angle de passe au corner pour forcer D1 à faire un choix : aide sur 5 ou garder 1.

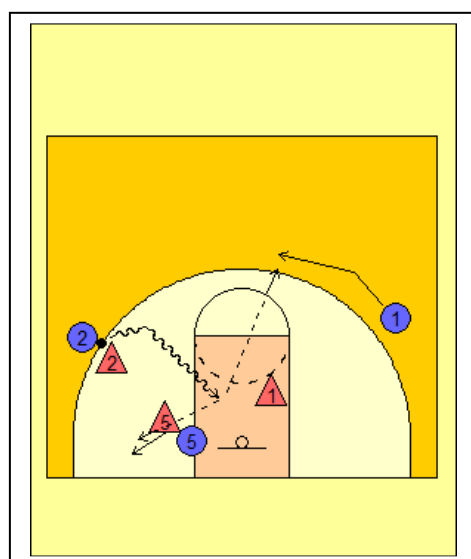
A travailler :

Gamme des passes à travailler pour 2 sur 5 et sur 1.

Ouverture au coude et tir en effacé

Catch and shoot de 1

Fixation-Passe-passe si D1 aide sur D5



Attaque vers LDF, intérieur opposé :

Si D5 aide sur 2 : 5 ouvre au coude de la raquette

Pour 1 : Ouvrir l'angle de passe au corner pour forcer D1 à faire un choix : aide sur 5 ou garder 1.

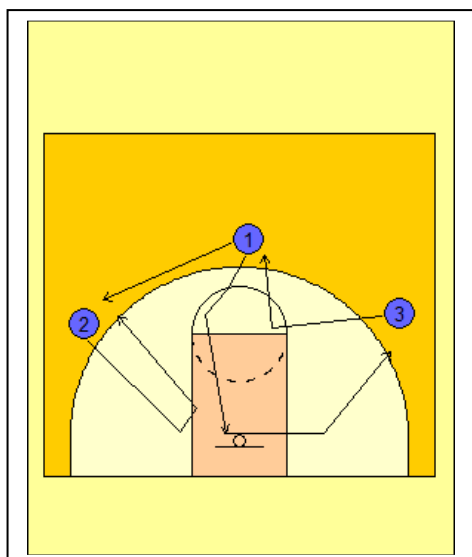
A travailler :

Gamme des passes à travailler pour 2 sur 5 et sur 1.

Ouverture au short corner

Catch and shoot de 1

Entrée en passe : Démarquages, timings de passes et intentions de jeu



Passer-Couper-Equilibrer

2 Démarquage du côté du regard du porteur
Passe de 1
1 flashe au cercle pour jouer le Passe et va
3 contact sur D3 dans le coude ressortir tête de raquette.

Jeu de règles possible :

Passe qui descend : coupe et équilibre

Passe qui remonte : rester dans son spot

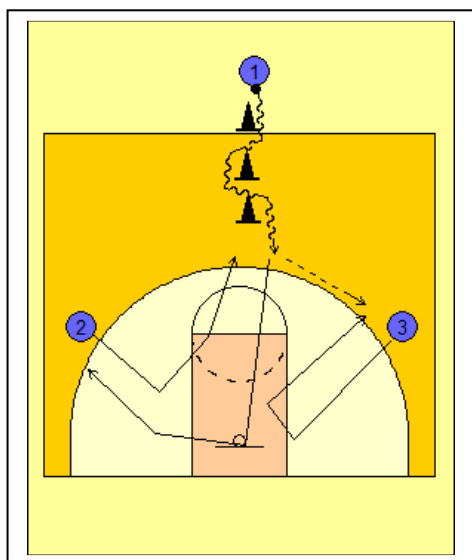
A travailler :

Démarquages et timing de démarquage (Cf ci-dessous)
dans l'aile

Gamme de passe et de réception

Démarquage de l'opposé

Démarquages et timings : Situations



Timings de démarquages :

Principe : Se démarquer lorsque le porteur me regarde

1 slalom entre le plot en dribble

3 et 2 viennent au contact de leur joueur fictif et sortent à 3 point quand 1 les regarde.

1 coupe après sa passe, 3 se met en triple menace face au cercle, 2 vient au contact de son joueur quand 1 lâche la balle et sort lorsque 1 est sous le cercle.

1 ressort lorsque 2 reçoit la balle et se retourne.

Aller obligatoirement jusqu'au renversement.

A corriger :

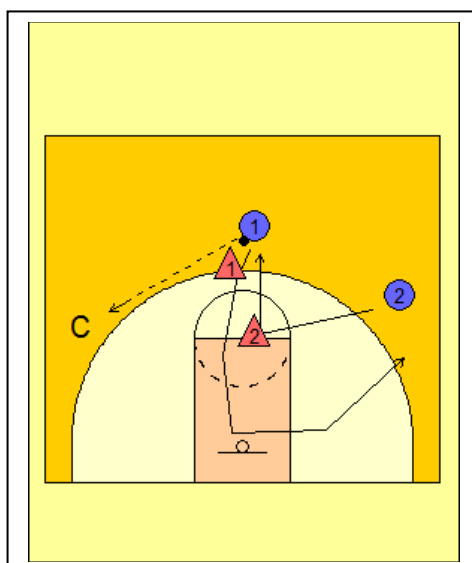
Attitudes face au cercle

Contact et Crawl avec le défenseur

Prise d'info et timings de démarquages

Evolution :

Ajouter des défenseurs



2c2 + Passeur :

Améliorer le passe et va et le Démarquage de l'opposé

1 passe à C, coupe et sort opposé

2 de démarquage de l'aile opposée

Tout le monde doit passer 2 fois à chaque poste

Sur chaque réception de balle, faire face au cercle

A corriger :

Respect des espaces de jeu

Attitudes face au cercle

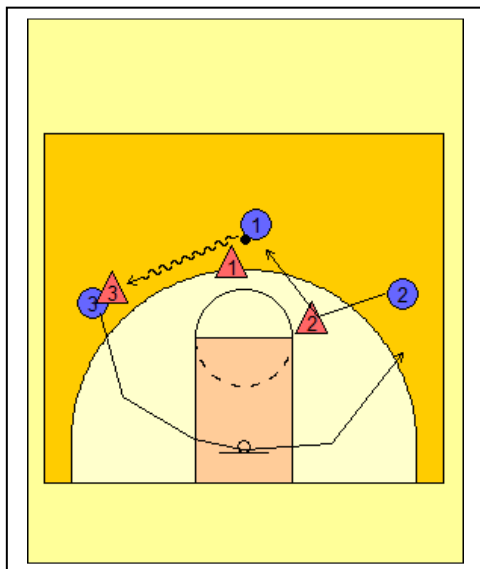
Contact et Crawl avec le défenseur

Prise d'info et timings de démarquages

Recherche du passe et va en passant devant son joueur

Shallow Cut : Chassé

En cas de difficultés pour mettre le ballon dans l'aile,



Shallow Cut

Si difficultés pour mettre la balle dans l'aile,

1 Chasser 3

3 sort à l'opposé

2 équilibre

Exploitations possibles :

Schéma 1 : Exploiter le backdoor avec une passe dans le dribble ou une passe lobée

Schéma 2 : Exploiter un jeu en post up si 3 est plus grand que son défenseur.

Schéma 1 :

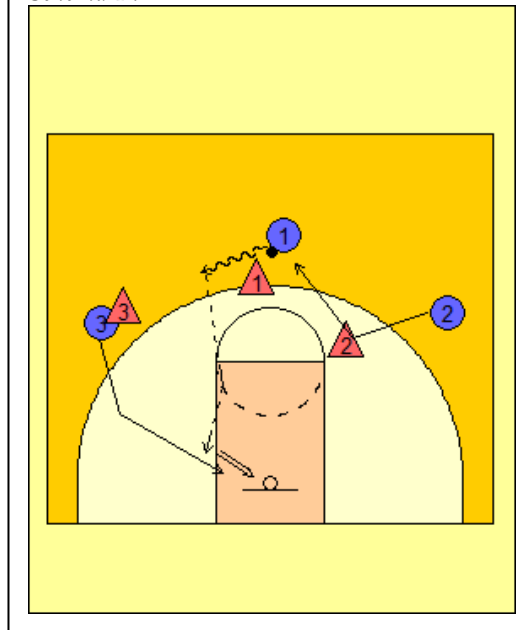
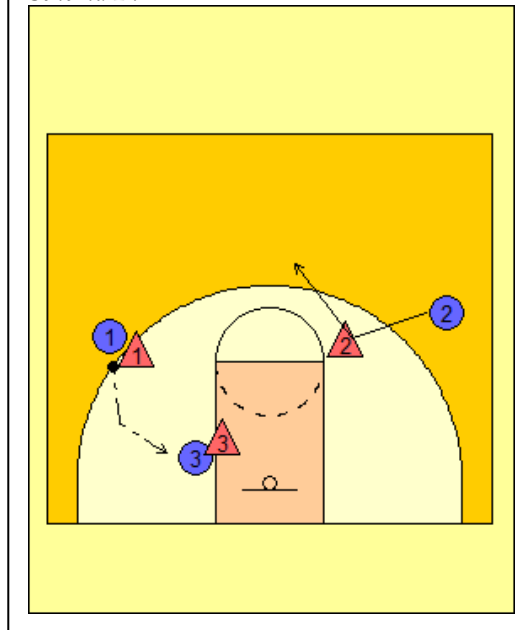
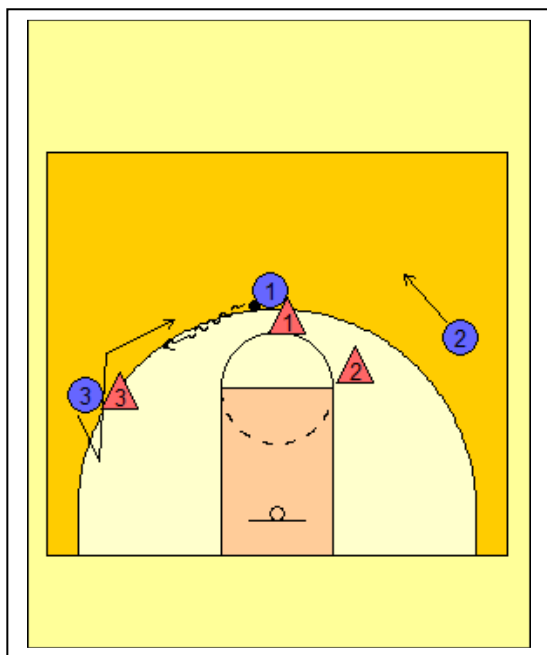


Schéma 2 :



Main à main :

Option possible pour 3 qui peut enchaîner soit Shallow cut, soit main à main



Main à main entre arrières :

Objectif : Développer les lectures défensives

Si difficultés pour mettre la balle dans l'aile,
1 dribble vers 3

3 mobilise son défenseur à l'opposé et revient en sprintant chercher la balle dans les mains de 1
1 s'arrête avant de donner le ballon
2 sort large pour éviter que son joueur n'aide

Exploitations possibles :

Si D3 bloqué dans 1 : Drive de 3 (Catch and play)

Si D3 passe en dessous de 1 et D1 : 3 tire

Si D3 et D1 changent de joueur, 1 flashe au cercle.

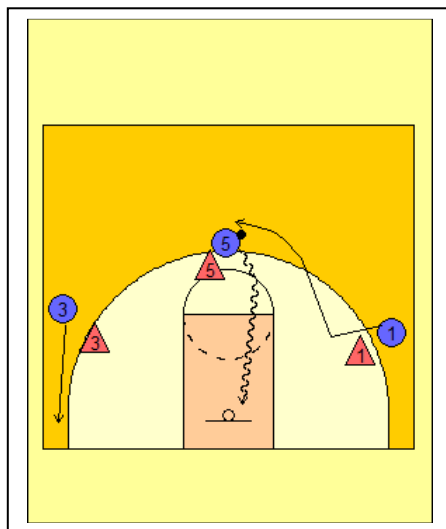
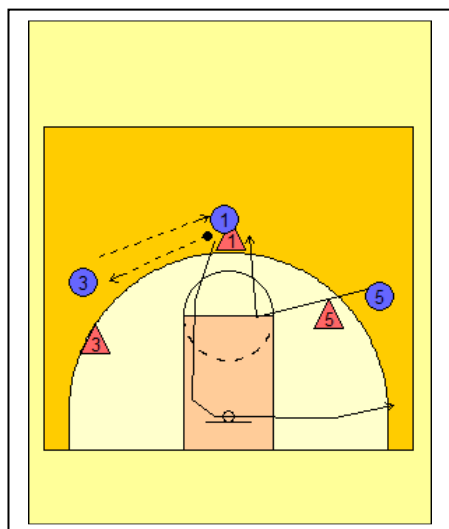
Si D1 protège la sortie de D3, 1 ne donne pas la balle et va au cercle

...

Main à main sur transfert avec 1 intérieur :

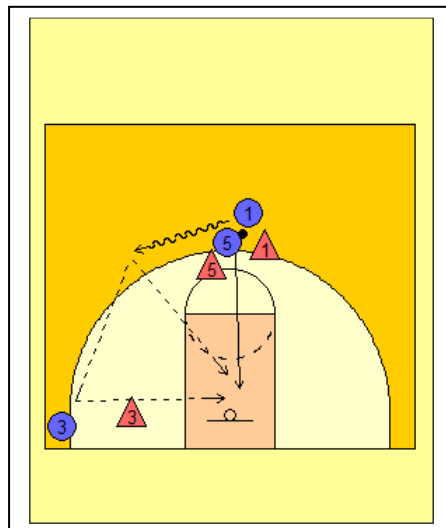
Objectifs : Développer les lectures défensives et provoquer des mismatches

Passer Couper Equilibrer
5 avec la balle tête de raquette



D5 anticipe la sortie de
1 : Feinte de passe +
attaque du cercle de 5

3 descend au corner

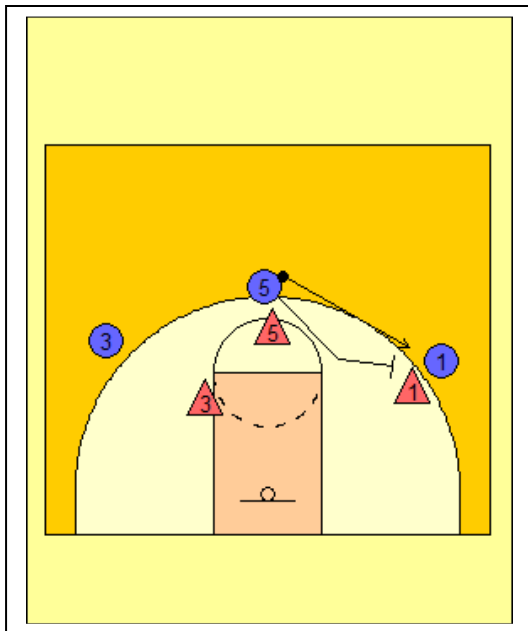


Les défenseurs
changent :

Ouverture de 5

Pick and roll :

Sur transfert :



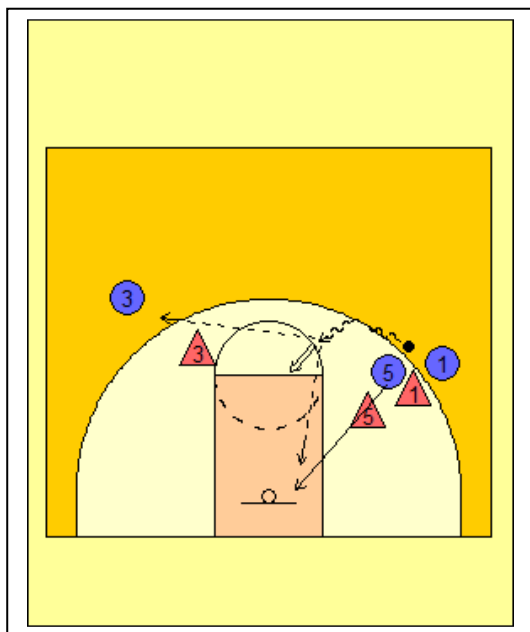
Pick and roll sur transfert avec 1 intérieur :

Objectifs : Développer les lectures défensives et provoquer des mismatches

Passer Couper Equilibrer
5 avec la balle tête de raquette
Transfert sur 1 et Pick

D1 bloqué dans l'écran : Tir ou drive de 1
D5 et D1 changent : jouer avec 5 sur l'ouverture au cercle.

Si D3 aide : trouver 3 dans le jeu de passe.



Choix sur Pick and Roll :

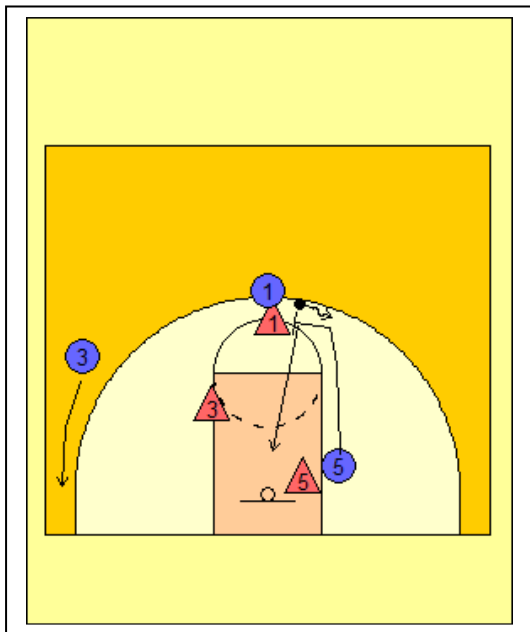
D1 bloqué dans l'écran : Tir ou drive de 1 (fonction de la position de D5)

D5 et D1 changent : jouer prioritairement avec 5 sur l'ouverture au cercle.

Si D3 aide : trouver 3 dans le jeu de passe.

NB : beaucoup d'autres choix sont possibles en fonction de la défense proposée.

Pick and roll axial :



Choix sur Pick and Roll :

D1 bloqué dans l'écran : Tir ou drive de 1 (fonction de la position de D5)

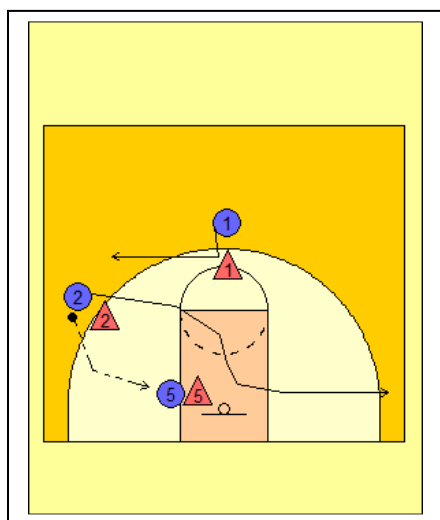
D5 et D1 changent : jouer prioritairement avec 5 sur l'ouverture au cercle.

Si D3 aide : trouver 3 dans le jeu de passe.

NB : beaucoup d'autres choix sont possibles en fonction de la défense proposée.

Jeu Posté :

Laker cut



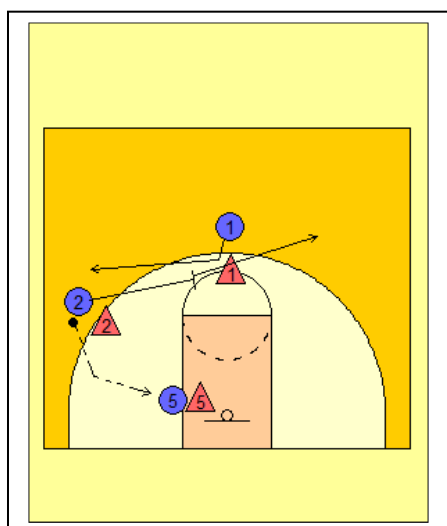
Déplacements après passe intérieur

2 coupe par le coude la raquette pour jouer le passe et va avec 5

1 équilibre

Si la balle ressort extérieur : Pick and roll

Ecran Extérieur-Extérieur

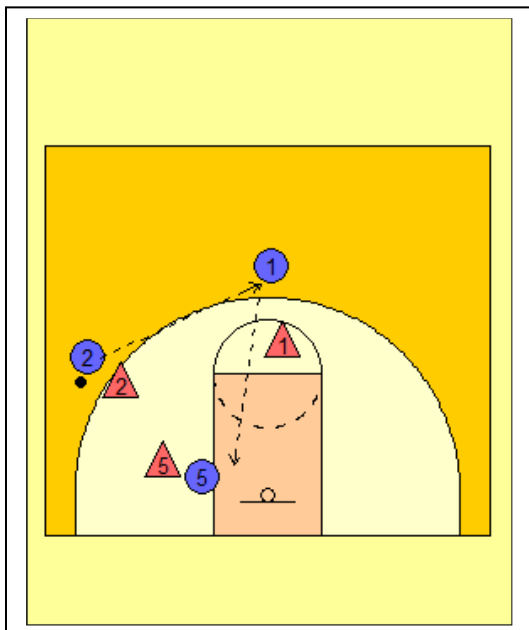


Déplacements après passe intérieur

Après passe Ecran 2 pour 1 pour mobiliser les aides et laisser 5 jouer son duel

Possibilités de tir après écran pour 1 ou 2 en fonction de la défense

Jeu en triangle : Si impossibilité de jouer directement avec 5



Déplacements après passe intérieur

Si D5 passe devant 5 :

2 possibilités :

- Passe lobée (5 garde le contact jusqu'à ce que la balle passe au dessus de sa tête
- Retour de passe à 1, 5 maintient son adversaire derrière lui et passe de 1 pour 5.