

# 3x3 Entraînement et Perfectionnement

Richard BILLANT

Directeur et sélectionneur équipe de France

Soirée technique ETO. Pont Ste Maxence, décembre 2018



## Introduction

Après avoir effectué un rappel sur les origines de la discipline et les performances en compétition des équipes de France (titre européen 2018 chez les féminines), R BILLANT a précisé les intentions et spécificités du 3x3 tel que pratiqué en au niveau international.

## Points caractéristiques

- Absence de coaching lors des matches, ce qui incite fortement les joueurs à une plus forte autonomie, un aspect qui peut se révéler formateur.
- Responsabilisation des joueurs. Impossible de se cacher ou de refuser des tirs
- Adresse extérieure (1pt / 2pts), l'efficacité est importante dans une équipe
- Spacing, moins de joueurs, plus d'espace, donc importance du jeu sans ballon
- 12 secondes pour le tir, donne la priorité aux passes, pas de temps à perdre

## Situations d'échauffement

### Exercice 1 : Tir à proximité du cercle

2 colonnes placées en ligne de fond. Continuité, aller vers le passeur pour recevoir et tirer  
Récupérer son propre ballon et changer de colonne

- Tir crochet
- Feinte de tir + tir
- Feinte de passe extérieure, revenir et tirer

#### Repères techniques:

- Tir crochet signifie tirer en protection (corps)
- solide en appuis sur 2 pieds
- Arrêt simultané, réception du ballon dans le saut
- Ballon au dessus de la tête sur feinte de tir
- Feinter la passe de sortie avec l'appui extérieur



### Exercice 2 : Travail de la relation de backdoor

2 colonnes porteur dans l'axe, non porteur corner.

Porteur après auto-passe (check) se décale vers aile.

Non porteur remonte à 45° sur un appui puis coupe vers le cercle pour recevoir et tir

#### Repères techniques :

- Non porteur remonte lentement puis plonge vers le cercle (changement de rythme)
- Passe à terre ou directe placée dans le joueur en mouvement



### Exercice 3 : Travail action de double coupe

3 colonnes, 1 joueur dans l'axe avec ballon, 1 joueur dans chaque corner

J1 sollicite J2 pour la passe puis coupe vers le cercle

J3 remonte et enchaîne une coupe (second coupeur) pour recevoir et tirer

#### Repères techniques :

- Notions liées au timing et au spacing
- J3 doit remonter haut doucement, puis accélérer sur la coupe au cercle



### Exercice 4: Travail action de main à main

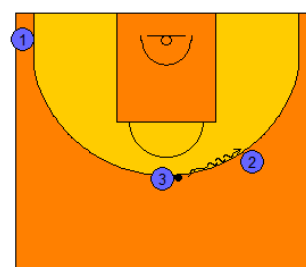
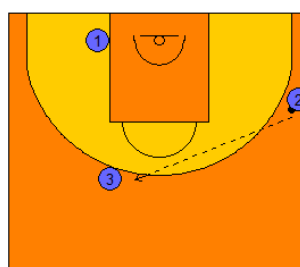
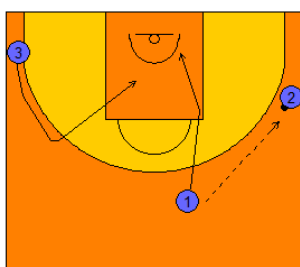
Mise en place IDEM E3

J3 sur sa remontée ne plonge pas mais reçoit la passe de J2 et enchaîne MAM avec J2

Choix de passe et tir

#### Repères techniques :

- Notions liées au timing et au spacing
- J3 doit attaquer l'épaule du défenseur de J2



### Situations d'adresse

#### Exercice 1 : Tir en réception de passe (catch and shot)

2 joueurs, 1 ballon. Tireur prend son rebond passe et se replace

Durée 1 minute. Concours entre les groupes

#### Repères techniques :

Passer et se replacer (vitesse + appui)

#### Exercice 2 : Tir en sortie de dribble

Organisation idem.

Action spécifique du 3x3. Capacité à replacer ses appuis vers la cible et tirer

#### Exercice 3 : Tir en sortie de dribble

1 ballon, 1 joueur. Tireur prend son rebond et se replace en dribble pour son tir

## Situations de transition défense-attaque

### Option 1 : Alimenter le shooter dans le corner

Situation à travailler sur remise en jeu après panier encaissé

J2 (tireur) vient vite se placer dans le corner. J1 sort la balle sur J2 pour tir

J3 plonge jouer le rebond

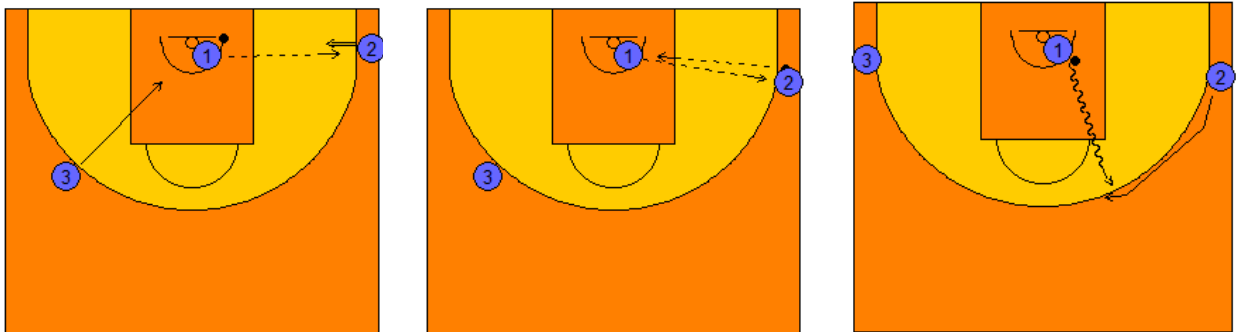
### Option 2 : Sortir-entrer

Situation suite à rebond défensif, Rebondeur sort vite le ballon en passe et se repositionne (post up) pour recevoir un retour de passe et jouer.

### Option 3 : Sortie en dribble

Remise en jeu ou rebond défensif

Porteur sort en dribble vers la position arrière, joueur côté balle vient pour utiliser le main à main. Joueur côté faible plonge dans le corner



## Organisations défensive

- Priorité à la capacité de tenir son duel
- Utiliser les aides le moins possible, cela entraîne trop de retard

### Repères sur porteur :

- Main haute sur le tir
- Main pour contester le dribble
- Action sur les sorties en dribble, orienter vers la ligne de fond, possible de fermer complètement le couloir de sortie (placement face au porteur et au cercle)

### Repères sur non porteur :

- Placement face à lui pour empêcher la passe

### Repères sur le pick n roll :

2 options

- Changer (switch)
- Aide courte et reprendre