

# Les intérêts du 3x3 Dans l'apprentissage du joueur

**R.BILLANT**

**Directeur CFBB,  
Responsable EDF 3x3**

**Soirée Technique CD  
OISE. 17 novembre  
2014**

**Document G.LELARGE. CTF OISE  
BASKETBALL**



# Règles



- Ballon T6
- Temps de jeu : 10 minutes ou 21 points marqués
- 12'' de temps de tir
- Panier à l'intérieur de l'arc = 1pt
- Panier à l'extérieur de l'arc = 2pts
- Pas de remise en jeu sur panier encaissé, il faut ressortir le ballon au-delà de l'arc. Dans ce cas la défense ne peut pas rentrer dans le demi cercle de non charge.
- Changement de possession entraîne de ressortir le ballon au-delà de l'arc (dribble ou passe). Avoir les 2 appuis au-delà.
- Après une sortie de balle de l'aire de jeu, il n'y a pas de remise en jeu sur le côté, mais un « check » effectué dans l'axe central au-delà de l'arc.

# Intérêts

- Développer la prise d'initiative dans le jeu
- Accroître la communication entre les joueurs
- Renforcer l'autonomie (pas de coach), tout comme le leadership et la confiance en soi
- Travailler la dureté mentale et physique (répétition des rencontres) grâce à l'intensité et l'engagement dans les matches
- Travailler la polyvalence technique, besoin de tirer, d'utiliser le dribble ou les situations de post-up
- Accélérer les transitions (12" de temps de tir)
- Adresse extérieure (prépondérante pour dominer) sur réception tir ou dans la capacité à créer son espace

# Principes

- Importance du duel
- Sur le plan offensif, dominer le duel permet de créer du surnombre
- Sur le plan défensif, du fait du nombre de joueur, les aides sont restreintes, il est essentiel de ne pas se faire battre. Importance de la capacité à contrôler son adversaire direct.
- Renforce les qualités défensives en raison du besoin de défendre sur tous types de joueurs (déplacement latéraux)
- Prise de risque importante sur le rebond offensif



# Construction offensive

## Notion de Contre Attaque

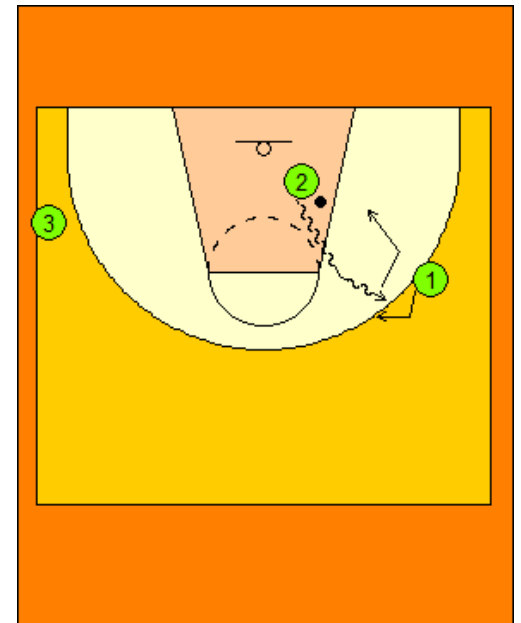
- Conserver l'esprit de jouer vite malgré le fait de rester sur le même panier. Utiliser les règles dans cet esprit (ressortir, temps de tir)
- Avoir 2 possibilités de sortir la balle à 45°, dès l'entrée en possession de celle-ci.

### Option 1 : Passe et retour de passe

Passer à un joueur situé au-delà de l'arc et se poster dans le temps pour recevoir de suite le ballon à proximité du cercle.

### Option 2 : Dribble et main à main

Dans le cas où les passes soient fermées, remonter vite en dribble et enchaîner un main à main avec un joueur extérieur



# Construction offensive

## Jeu continu

- Organiser l'attaque autour de 3 principes de jeu

### Jeu posté

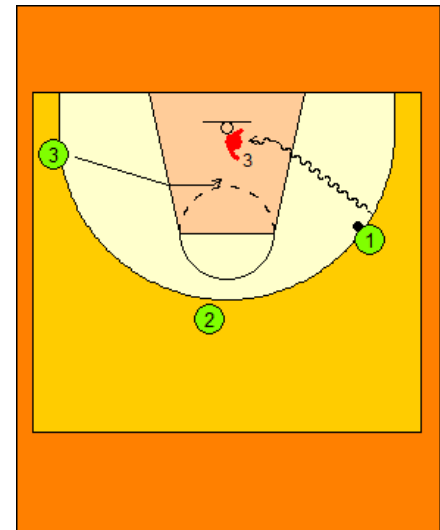
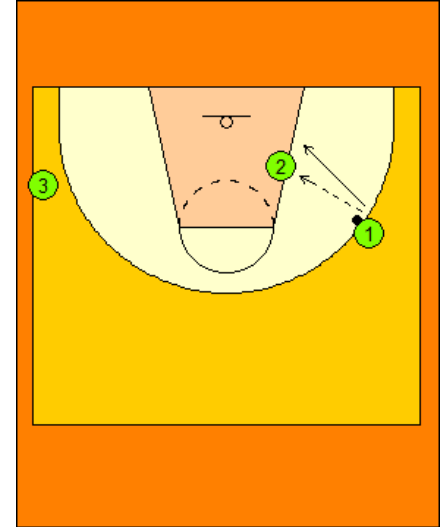
- Enfoncer le défenseur sous le cercle
- Être positionné poste médian pour ouvrir une action de passe et coupe

### Jeu au large

- Privilégier la notion de fixation-passe (passe et coupe, backdoor)
- Importance du jeu sans ballon et du remplacement du joueur côté faible

### Jeu Pick n roll

- Travail autour du pick et re pick
- Travail autour du pick + main à main



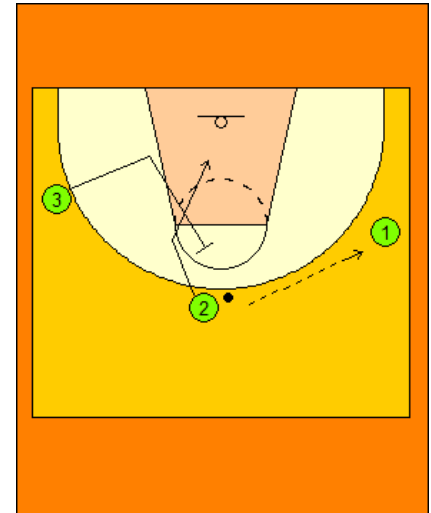
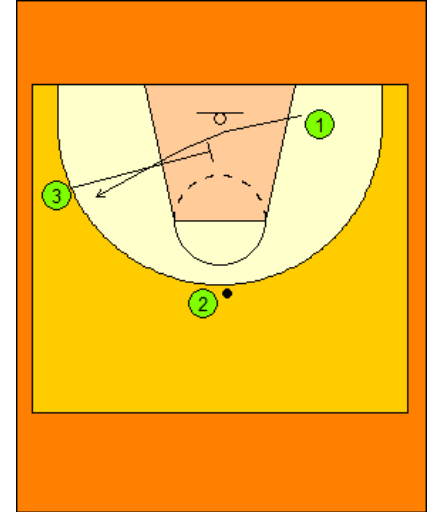
# Construction offensive

## Jeu arrêté

- Situation démarrant sur un « check » un contrôle de ballon effectué dans l'axe du terrain
- Organisation autour de formes de jeu simples avec écran porteur ou non porteur (utilisation du joueur écran, travailler les ouvertures)

## Jeu en triangle

- Amener sur joueur posté ou ouvrir un tir (pick the picker)
- Ecran inverse ou dans le dos



# Conclusion

- Alternance permanente des 2 activités (3x3 et 5x5) aide de manière évidente le joueur à progresser et évoluer.
- Permet de responsabiliser les joueurs, développer l'autonomie et la compréhension du jeu
- Développe la polyvalence technique. Capacité à s'exprimer dans le jeu au large (face au cercle) ou dans le jeu posté
- Excellent outil de formation pour les TGG car plus d'espace moins de trappes
- Retrouver le plaisir de jouer

