

Le 3 contre 3 est en plein développement, Ci-joint un article de Richard BILLANT qui a pu l'expérimenter et le mettre en place au plus haut niveau avec les équipes de France. Il nous livre de façon sincère et passionnée ses impressions.

J'espère que vous prendrez plaisir comme j'ai pu le prendre en le pratiquant et que pour les compétiteurs soucieux d'améliorer leur jeu vous trouverez un intérêt réel à cette pratique.

Bonne rentrée à tous !

B. LOIE

INTRODUCTION

Le 3x3 est une discipline en plein essor qui sera à terme olympique et peut-être dès 2016 en sport de démonstration et certainement en 2020 à Tokyo. La popularité de cette pratique dans le monde entier, en particulier en Asie, présage un avenir radieux.

Quoi qu'il en soit, avec maintenant deux années de recul, j'affirme que le 3x3 est une excellente discipline alternative au 5x5. Sans vouloir opposer les 2 pratiques, le 5x5 restant évidemment la discipline N°1 du basket-ball, la complémentarité des deux formes de pratiques ne fait qu'augmenter la richesse de notre sport.

L'expérience de 3 championnats du monde où la France a excellé, avec 6 médailles sur 8 possibles, me permet d'affirmer quela pratique du 3x3 est aussi un excellent outil de formation

et d'évaluation pour le joueur (euse) de 5x5.

C'est ce que je vais tenter de vous démontrer à travers cet article. Les règles universelles du 3x3 édictées par la FIBA, certes encore évolutives, ont été très bien pensées et permettent de développer une activité riche et spectaculaire, à la fois passionnante à jouer et à regarder.

C'est grâce à l'application de ces règles que l'on obtient ce jeu très abouti qui est source de progrès pour le joueur de 5x5. Il existe un transfert positif entre les deux formes de pratiques.

EN QUOI CETTE DISCIPLINE PEUT AIDER UN JOUEUR À PROGRESSER DANS SA PRATIQUE DU 5X5 ?

DAVANTAGE DE DURETÉ PHYSIQUE ET MENTALE

Je mets cette réflexion en premier car depuis des années, lors des réunions de débriefings des campagnes internationales et moi-même avons le sentiment que peu de nos entraîneurs, filles et garçons, peignent par un manque de dureté à la fois physique et mentale en comparaison avec nos plus prestigieux adversaires.

C'est un constat récurrent et pour autant, aucune réelle solution n'a été trouvée. C'est lors du dernier mondial 3x3 U18 à Jakarta en septembre 2013 que cela m'a frappé. Nos joueurs et joueuses plutôt bons techniquement et tactiquement éprouvent de grosses difficultés dans l'adversité. Le combat physique les perturbe et cela agit également sur le mental puisqu'ils perdent souvent le contrôle de leurs nerfs et deviennent agressifs et ce fait déjouer.

Le 3x3 est plus permis en terme de dureté de jeu, parfois trop, mais cela est très formateur et permet de s'endurer. Du reste c'est tout de quelques matches, nos joueurs et joueuses s'adaptent. C'est la raison pour laquelle, je suis convaincu que la pratique du 3x3 en compétition, est une solution (parmi d'autres) pour rendre nos joueurs plus matures physiquement et mentalement. Le format des matches (10 ou 21 points) équilibre les niveaux et de ce fait, aucun match n'est facile, même contre un adversaire plus modeste mais déterminé.

► **Avantage d'autonomie** et donc de réflexion sur sa pratique basket.

Il n'y a pas de coach au bord du terrain (comme dans d'autres sports : tennis, rugby...) et de ce fait, les actions de jeu prennent plus de sens quand elles viennent des joueurs, encadrés par des entraîneurs (avant et après le match). On améliore l'intelligence tactique des joueurs à travers cette pratique où la lecture du jeu est essentielle.

C'est certainement ce que coach K appelle "l'instant du joueur". Je vous soumets une réflexion sur l'évolution de la pratique du basket chez les jeunes :

► Les jeunes d'aujourd'hui ont besoin de sentir le jeu par eux-mêmes car peu ont une pratique libre, hors club, comme aux USA ou dans les pays de l'est (Suisse,...)

► C'est l'équilibre entre le basket "autonome" et le basket "académique", enseigné dans les clubs qui assurent une formation complète du joueur.

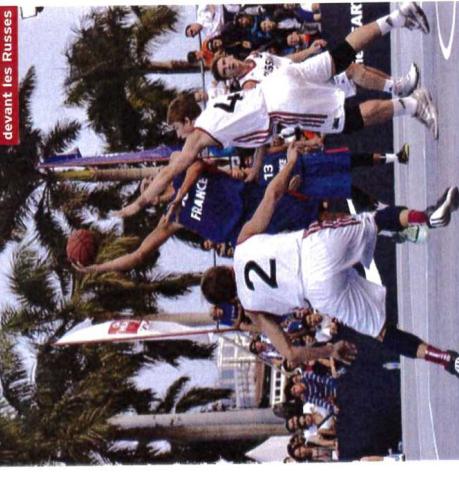
pas souvent le ballon et lorsqu'ils l'ont, ils se font trapper et ne peuvent pas s'exprimer. Cela engendre de la frustration et freine leur progression. En 3x3, l'espace de jeu permet à nos grands de s'exprimer davantage. Ils se sentent plus impliqués et progressent plus vite. J'ai vu des TGG au Centre Féderatif effectuer des actions en 3x3 qu'ils n'auraient jamais tenté en 5x5.



JBAM dos au panier contre la Serbie
Athènes, Mondial 2012 - Équipe de France masculine.



Marie-Michèle Milapilé dans le jeu posté face aux USA
Jakarta 2013. Mondial U18



Lucas Paqueti en hook shot devant les Russes
Jakarta 2013. Mondial U18

► **Davantage de confiance en soi** : le 3x3 désinhibe, favorise les prises d'initiative et les prises de risques calculés. En ce sens, il permet au joueur d'améliorer ou de retrouver la confiance en soi, indispensable pour performer.

Lors d'un récent article de Baskethebdo du jeudi 3 octobre 2013 consacré à Maredis Houmounou (Boulazac, Pro B), membre de l'équipe de France de 3x3, celui-ci parlait d'un délicat au cours de l'été 2012 avec le 3x3 et s'exprimait ainsi "En 3x3, tu as souvent la balle en main, tu attaques beaucoup, ça m'a redonné vraiment confiance en moi et en mon jeu... Pour attaquer ma deuxième saison à Aix, j'avais une confiance retrouvée que j'avais perdue depuis Cholet."

Que dire de Karim Souchu qui après la campagne de 2012 en 3x3 a réalisé sa meilleure saison en Pro A avec Cholet. Joueuses et joueurs pros sont unanimes, l'expérience du haut niveau 3x3 a "boosté" leurs carrières.

► Davantage d'intensité et d'engagement

Mais nombreux, les joueurs se sentent davantage concernés. L'espace plus important et le temps d'attaque plus court (12") favorisent l'intensité du jeu, tant en attaque qu'en défense. La notion de duel est renforcée, les aides existent mais sont plus difficiles, chacun doit prendre et assumer ses responsabilités. En défense, contrôler son adversaire direct est essentiel et en ce sens très formateur pour le 5x5.

► Paul Rigot au contre



Paul Rigot au contre
Jakarta 2013. Mondial U18

► **Davantage de polyvalence technique**

Au 3x3 il faut savoir tout faire, quelque soit sa taille et son poste de jeu. C'est un basket total qui permet à chacun de renforcer ses fondamentaux. C'est le reste ce que font les meilleurs joueurs de 5x5 au plus haut niveau.

Tous doivent savoir jouer dos et face au panier (attaque et défense).

Les joueurs doivent s'impliquer dans tous les compartiments du jeu.

► **Attaque** : tout type de tirs à toute distance, dribbles, passes,

rebond, jeu autour des écrans porteur et non porteur...

► **Défense** : tenir son duel, coopérer, aller au rebond...

► Davantage de jeu dos au panier = formidable outil de formation pour nos TGG

L'espace permet aux joueurs de pouvoir s'exprimer plus facilement dos au panier. Le jeu posté représente un véritable outil de formation dans nos équipes de France. Une grande partie du jeu d'attaque, l'utilisation d'Hélène Cik (1,97 m) chez les femmes ou de JBAM (2,05 m) chez les hommes en sont l'illustration. Nos intérieurs sont "gavés" de balles, d'attaques qu'en 5x5. Ils peuvent ainsi tenter plus de tirs et faire plus de passes. Ils sont énormément concernés à la fois en attaque et en défense.

En ce sens, le 3x3 est un excellent outil de formation pour nos joueurs intérieurs et en particulier pour nos TGG. En effet, ceux-ci éprouvent souvent de grandes difficultés en 5x5 car ils n'ont

OUTIL EXCELLENT DE FORMATION ET D'ÉVALUATION

► **Davantage de transition dans le jeu.**

Importante en 5X5, la transition ou les transitions sont encore plus prégnantes en 3X3. Il faut plus de capacité à réagir vite et à lire le jeu.

La règle des 12 secondes impose que l'on enchaîne vite les actions et de ce fait, les alternances attaque/défense se succèdent très rapidement, il faut savoir vite enchaîner. Pas de temps pour discuter avec les arbitres, se lamenter sur soi même ou s'en prendre à un partenaire ou adversaire, le jeu continue et la sanction est immédiate. D'autre part, l'absence de remise en jeu après panier marqué favorise encore plus cette notion de continuité du jeu.

En équipe de France, nous appelons cela la contre attaque, c'est-à-dire la capacité après un rebond défensif ou un panier encaissé à ressortir vite le ballon à l'extérieur des 6,75 m pour le redonner immédiatement sous le panier pour un tir facile. Nous cherchons à exploiter les retards lors de la transition défensive de nos adversaires.

► **Une valeur encore plus importante donnée à l'adresse au tir à longue distance.**

Un panier réussi derrière la ligne des 6,75 m vaut le double d'un panier réussi à l'intérieur de cette même zone. Là encore, le législateur a bien fait les choses en redonnant à l'adresse ses lettres de noblesse et en ne restreignant pas le 3X3 à une recherche systématique du jeu en percussion. Les tirs de loin permettent d'aérer encore plus le jeu et de le rendre encore plus attractif.



► **Le plaisir de jouer, au sens large du terme.**

La pratique du 3X3 permet de progresser en s'amusant. Tous les joueurs qui essaient le 3X3 sont enthousiasmés. Une plus grande place donnée à l'expression individuelle, une certaine forme de liberté, un management différent aide parfois les joueurs à retrouver le plaisir de jouer et les relancent dans le 5X5.

Remarque : Si pour certains, la pratique du basket de haut-niveau ne doit se faire que sur du parquet, je veux les rassurer et leur dire que le 3X3 n'est pas "accidentogène". Le revêtement de sol ne provoque pas de traumatisme particulier à condition qu'il soit posé sur de bonnes bases. En 3 championnats du monde, il n'y a pas eu d'accident particulier dus au revêtement de sol. D'autre part, si au niveau international, le 3X3 se joue en extérieur, rien n'empêche de jouer au 3X3 dans les salles de basket.



CONCLUSION :

► **Loin de moi l'idée de remplacer le 5X5 par le 3X3. J'ai pratiqué, entraîné, coaché en 5X5. J'ai l'amour du jeu de basket-ball et la passion de la formation. C'est la raison pour laquelle j'utilise tous les outils dont je dispose pour rendre les joueurs meilleurs. Je ne pense pas que j'aurais continué à être sélectionneur national du 3X3 si je n'avais pas vu un grand intérêt à cette pratique et aux innombrables transferts positifs qu'elle apporte à la formation du joueur de basket-ball.**

C'est cette passion que je cherche à transmettre à tous les entraîneurs, éducateurs, coaches et bien sûr aux joueuses et aux joueurs. ■