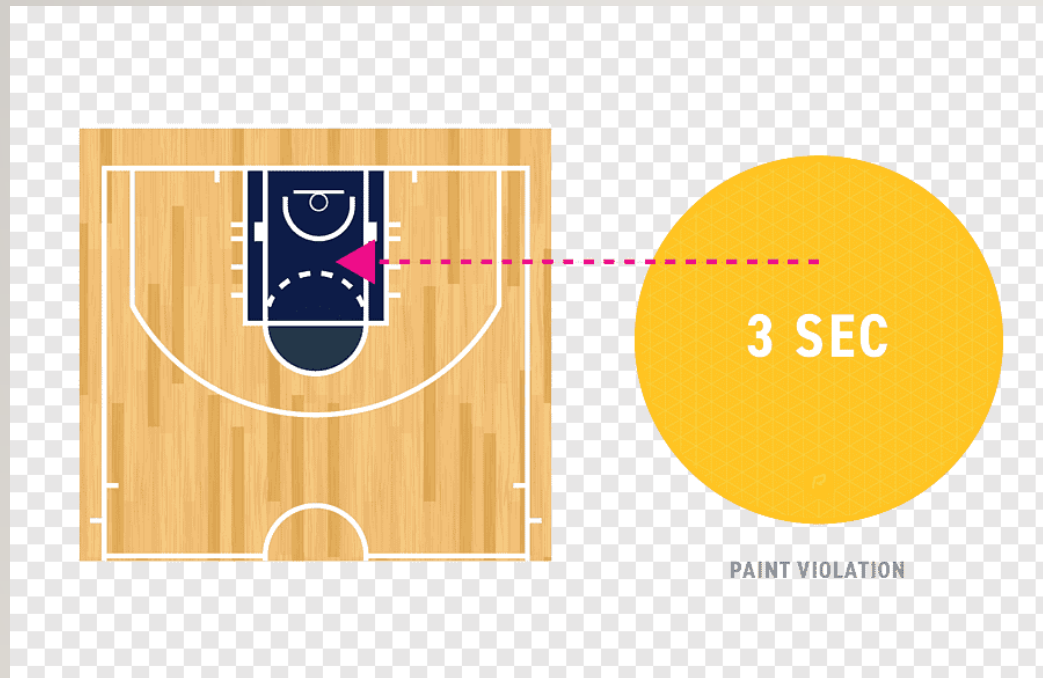


ACTUALITÉ DE LA RÈGLE DES 3 SECONDES

BRUXELLES, NOVEMBRE 2021

JAIME ANDREU, INSTRUCTEUR FIBA

LA RAISON D'ÊTRE



Eviter que le rectangle ne devienne une salle d'attente au lieu d'être une zone de transit vers le panier

L'OBJECTIF DE LA RÈGLE

- Dynamiser le jeu
- Obliger la mobilité des joueurs
- Eviter l'entassement des joueurs dans le rectangle
- Freiner l'augmentation de la violence



LA RÈGLE



Un joueur ne peut pas rester plus de 3 secondes consécutives dans la zone restrictive adverse alors que

- son équipe a le contrôle d'un ballon vivant
- dans sa zone avant et
- Le chronomètre de jeu est en marche.

LA TOLÉRANCE



L'arbitre ne doit pas siffler 3 secondes si le joueur:

- tente de quitter la zone restrictive,
- le ballon est en train ou vient de quitter la ou les main(s) du joueur lors d'un tir au panier,
- Reste à la zone moins de 3 secondes, reçoit le ballon et dribble alors vers le panier.

LE JOUEUR NON INTERVENANT

- Ni les règles, ni les interprétations ne se réfèrent au joueur non intervenant
- L'expression "*je ne participe pas*" est une contamination dangereuse en provenance de la règle du hors-jeu au football
- Un joueur de basket participe toujours au jeu: s'il ne participe pas avant le tir, il va obtenir une place privilégiée pour le rebond



3 SECONDES ET MATCHS DE JEUNES

- Dans les matchs de jeunes faire attention avec les « géants »
- Ils doivent apprendre à bouger à l'intérieur et à l'extérieur du rectangle
- L'arbitrage préventif et le dialogue avec le joueur et l'entraîneur vont aider les arbitres à gérer la situation



3 SECONDES ET MATCHS DE SENIORS



- Dans les matchs de seniors, les 3 secondes sont liées à une bonne défense
- Sanctionner les 3 secondes avant de devoir sanctionner une faute au défenseur (poussée)
- La bonne défense rend impossible le mouvement vers le panier → sanctionner les 3 secondes, il faut récompenser la bonne défense

LE CONSEIL FINAL

*User, ne pas
abuser.*

proverbe grec

proverbesdictons.com