

Fiche technique

Règle des 3 secondes défensives

À usage des entraîneurs et arbitres



Objectif : favoriser un jeu plus fluide et réduire la densité défensive dans la raquette.

Contexte : Dans le cadre de la Coupe d'Indre-et-Loire 2025-2026 U13F, le Comité Départemental, par l'intermédiaire de son Pôle Formations, met en place une expérimentation de la règle des 3 secondes défensives.

Des arbitres officiels seront désignés sur ces rencontres et veilleront à la bonne application de cette règle.

1 La Règle :

Un défenseur ne peut pas rester plus de trois (3) secondes dans la zone restrictive lorsque :

- Il ne défend pas **activement** un joueur adverse,
- Et que le ballon est dans la **zone avant** de l'équipe offensive.

Est considéré comme “**défendre activement**” :

- Être **à moins de 1,5 mètre** d'un joueur offensif,
- Être **en mouvement** pour contester un tir ou effectuer une aide défensive.

Réparation : Violation défensive → 1 lancer franc + remise en jeu pour l'équipe attaquante.

2 Impacts tactiques et pédagogiques

Entraîneurs :

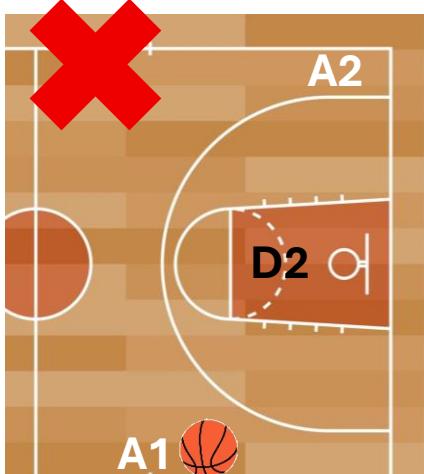
- Limite les aides prolongées côté faible.
- Oblige à une rotation plus rapide et un marquage constant.
- Renforce l'importance des “close-outs” et de la communication défensive.

Arbitres :

- Nécessite un suivi précis du chronomètre et de la position des défenseurs.
- La “défense active” est une notion d’interprétation :
 - mouvement, intention défensive, distance.

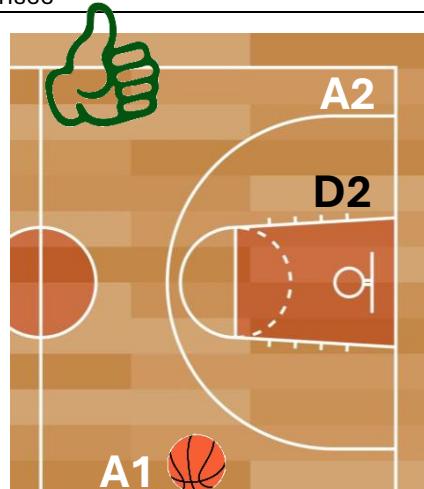
3 Schémas de positionnement

Violation défensive		Situation légale	
D reste seul dans la raquette > 3 sec sans attaquant proche		D défend A à 1m dans la raquette → Défense active autorisée	

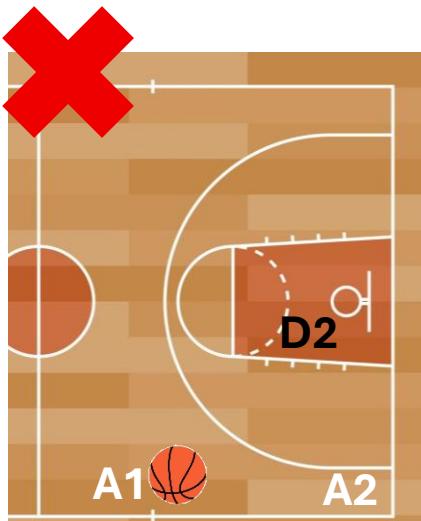


Le défenseur D2 de A2 reste plus de 3 secondes dans la zone restrictive => violation défensive

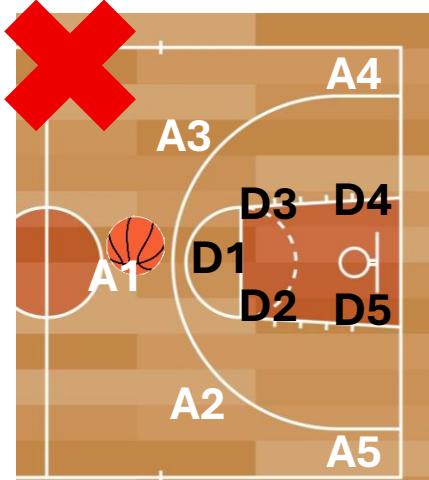
Exemples



Le défenseur D2 de A2 n'est pas dans la zone restrictive => situation légale

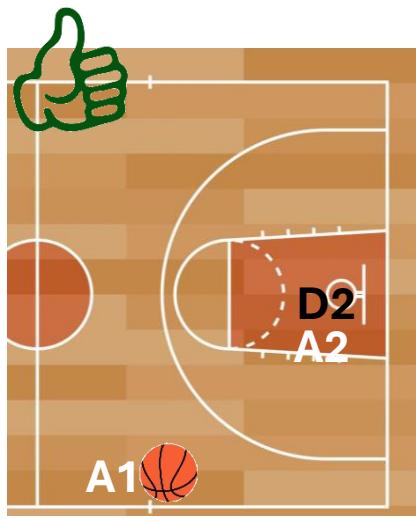


Le défenseur D2 de A2 reste plus de 3 secondes dans la zone restrictive => violation défensive



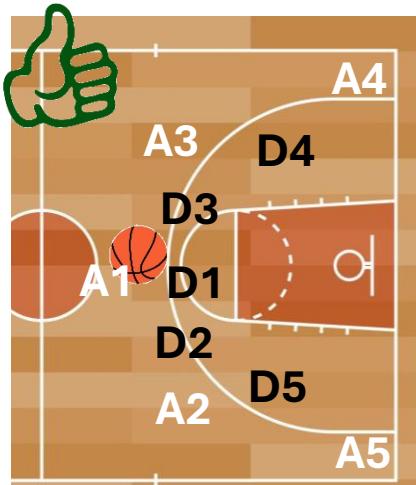
Plusieurs défenseurs restent plus de 3 secondes dans la zone restrictive => violation défensive

Exemples



Le défenseur D2 de A2 est dans la zone restrictive en défense active => situation légale

Exemples



Les défenseurs sont sur les lignes de passes => situation légale

4 Points de vigilance et adaptation pédagogique

Entraîneurs

- Introduire la notion de “défense active” même sans “règle NBA”, pour éduquer les jeunes à bouger constamment.
- Utiliser des exercices chronométrés (3 sec dans la raquette) pour développer la réactivité défensive.

Arbitres :

- travailler la lecture du placement défensif dans la raquette, même en l’absence de cette règle en FIBA.

5 Signes pour les arbitres

