



# Guide de la pratique du 3c3 Futsal

21/09/2023

# SOMMAIRE



**01**



Présentation

**02**



Intérêts de la pratique

**03**



Règles du jeu

**04**



Des règles modulables

**05**



L'entraînement

**06**



Organisation type des rassemblements

**07**

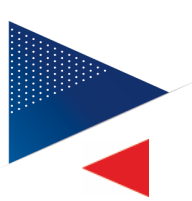


Conclusion

# 01

# Présentation

---



# Présentation

## Ce qu'il faut savoir



Se joue à 3 contre 3 sur un demi **terrain de Futsal** / Handball.



Les deux équipes attaquent le **même but**.



**1 joueur** par équipe peut devenir **gardien** quand son équipe n'a pas le ballon.



A la récupération du ballon, les **défenseurs deviennent attaquants** en ressortant de la zone de finition.



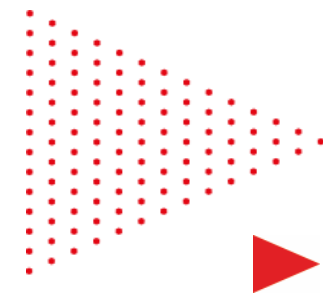
# 02

## Intérêts de la pratique

---



# Intérêts de la pratique



## ⚽ Accessible et dynamique

Praticable par **tout type de public** à n'importe quel moment de l'année. **Peu de temps mort**, le jeu prime.

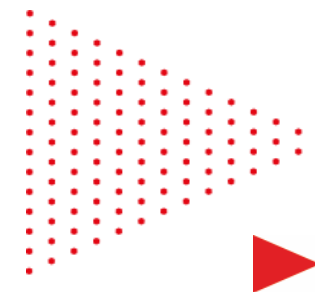


## ⚽ Changement de statut récurrent

Le jeu oblige les joueurs à **alterner entre attaque et défense**. Les capacités de **concentration** et de **réactivité** sont mobilisées.



# Intérêts de la pratique



## Situation de finition attractive

La proximité avec le but et la supériorité numérique constante **augmente le nombre de tirs et de buts.**



## Ludique

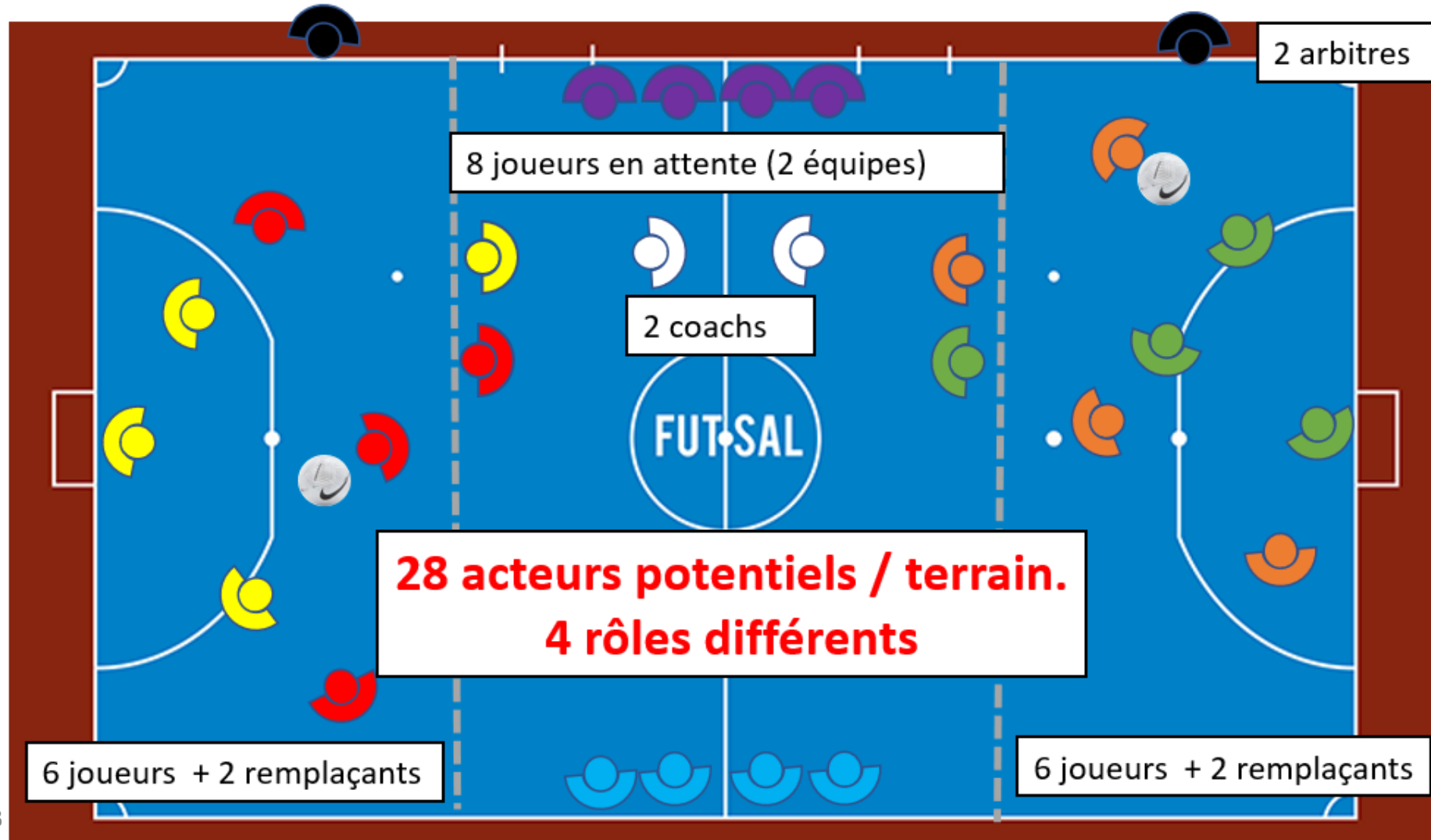
La forme de pratique favorise l'**amusement** et le plaisir.





# Intérêts de la pratique

## Gestion d'effectif et d'espace optimisée & flexible



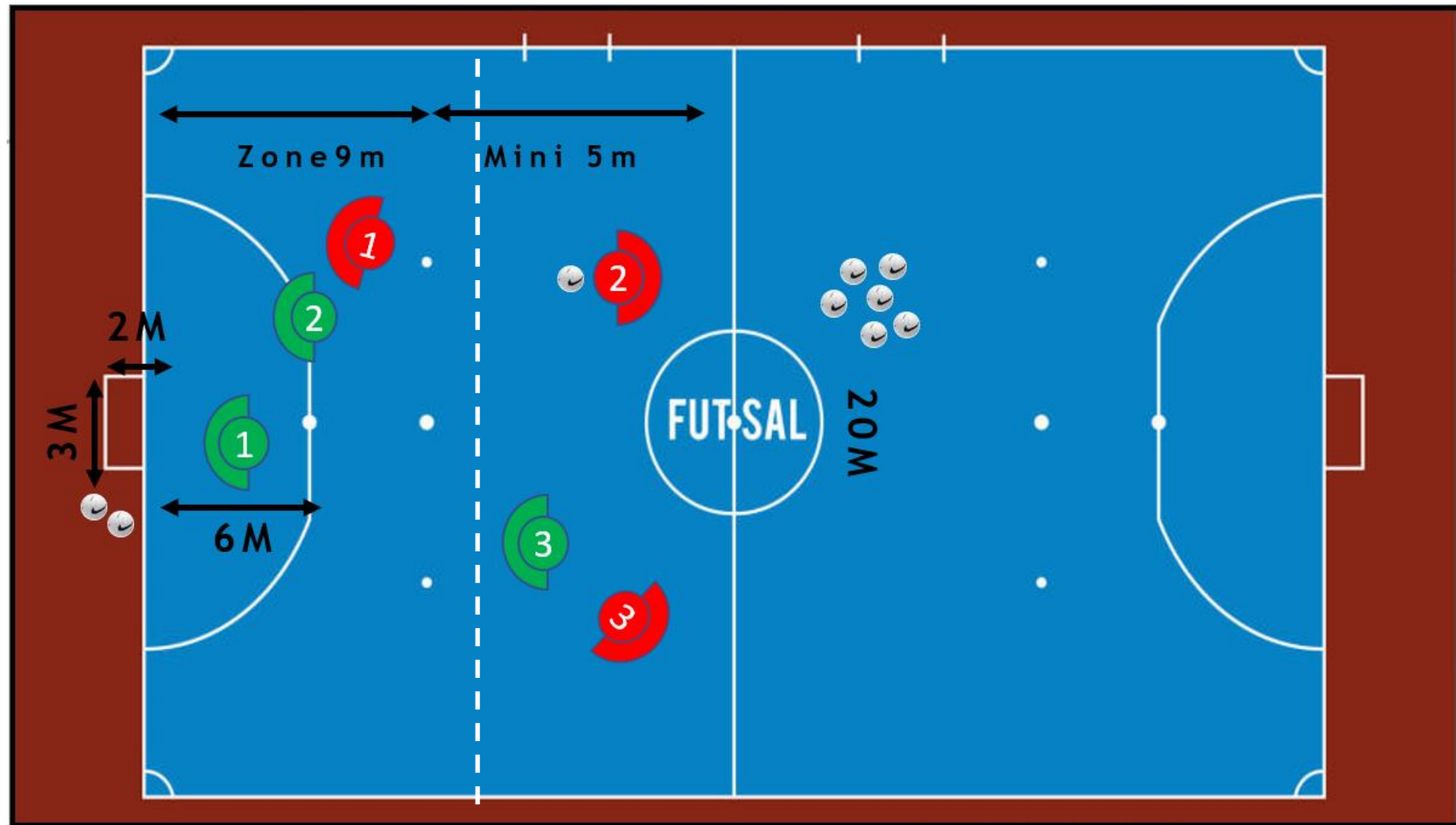


# 03

## Règles du jeu

---

# Le terrain de jeu



# Règles du jeu

## BALLON – EFFECTIF - GDB



**Ballon de Futsal T4** (ou adapté à la catégorie pour les plus jeunes)



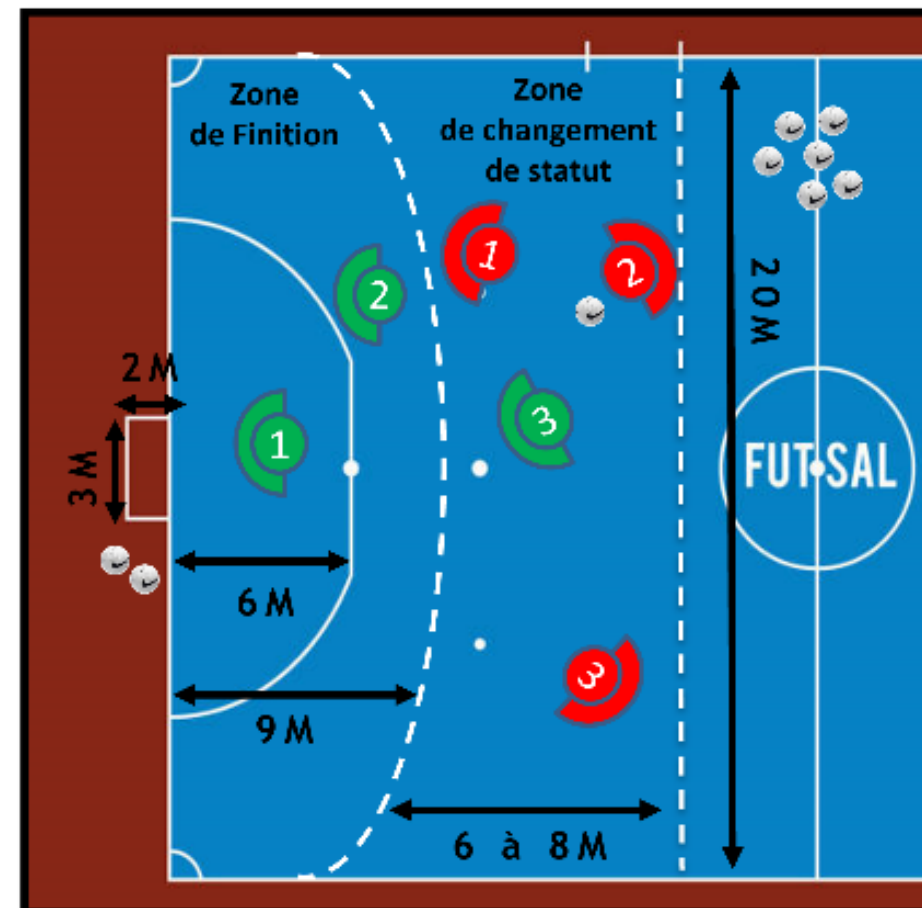
L'équipe qui gagne le tirage au sort obtient l'**engagement** qui s'effectue dans la **zone « Changement de Statut »** (au-delà ligne des 9m) avec joueur(se)s **adverse(s)** à **3m** minimum.

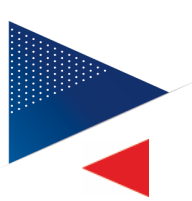


**3 contre 3 + 1 suppléant minimum et 2 maximum.**



**Gardien de But :** Possibilité de prendre le ballon **à la main** dans les **6m** pour le joueur le plus proche de la ligne de but.





# Règles du jeu

## REMISES EN JEU – FAUTES – CHANGEMENT STATUT



Toute **faute** engendre un **coup-franc** pour l'équipe. Ballon à l'endroit de l'infraction. (Sauf si dans la zone des 6m = pénalty à 6m)

Les **fautes directes** sont **cumulées** comme au futsal traditionnel. **Pénalty** à 10m à partir de la **4<sup>ème</sup> faute**.



Sur **touches/corners** possibilité de rentrer en **conduite de balle** (et de frapper au but).  
Pour toutes les **remises en jeu => 4''** pour jouer le ballon et adversaires à **3m**.

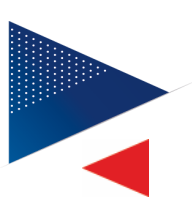


On peut **marquer de n'importe quel endroit** du terrain.

**But validé** si l'équipe qui attaque a été en **possession du ballon** dans la « zone de changement de statut ».







# Règles du jeu

## FORMAT – CATEGORIES – DUREE DES MATCHS

Format*	Jeunes (U10-U13)	Adolescents (U14-U17)	Adultes (U18 & +)
Durée maximum (Temps cumulé journée)	35'	45'	50'
Si 1 match	/	/	4 x 8'*
Si 2 matchs	/	2 matchs de 3 x 6'	2 matchs de 3 x 8'
Si 3 matchs	3 matchs de 3 x 3'	3 matchs de 3 x 5'	3 matchs de 3 x 5'
Si 4 matchs	4 matchs de 2 x 4'	4 matchs de 3 x 3'30 ou 4 matchs de 2 x 5'	4 matchs de 3 x 4' ou 4 matchs de 2 x 6'

Temps de récupération :

- **intra-match** = 3' maximum ou 1 temps mort d'1 minute / équipe

- **inter-matchs** = 1 temps d'une période maximum

Surface de Jeu :

- **Profondeur** : 15m à 17m

- **Largeur** : 15m à 20m

# Règles du jeu

Retrouvez le règlement complet et détaillé en flashant le QR code.



## Règlement du jeu du 3c3 Futsal



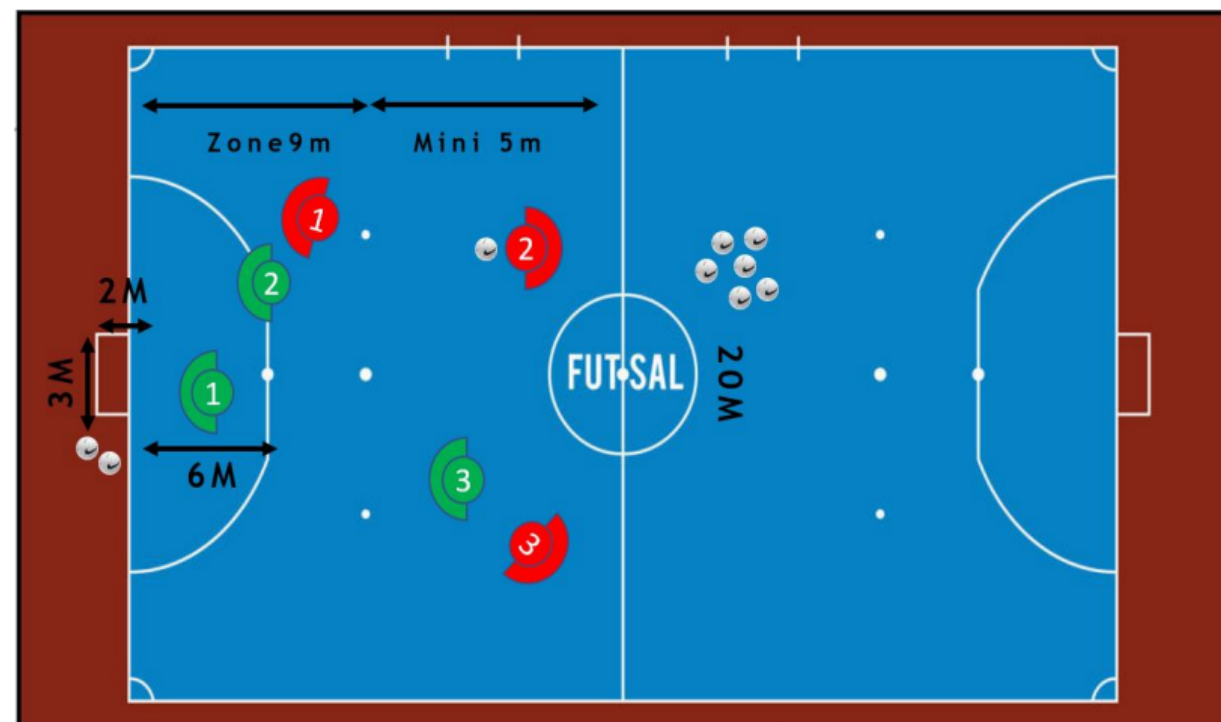
### 1. ESPACE DE JEU & BUT

- ½ Terrain de Futsal (Handball) (20m de large et 17m de profondeur maximum)(Zone de préparation entre 5 et 8m de profondeur)(Zone de finition à 9m du but)
- 1 But de Futsal (Handball) (3m x 2m)

### 2. EFFECTIF

- Equipe de 3 joueur(se)s + 2 suppléants maximum (dont 1 GB ou + 1 GB)

### 3. TERRAIN DE JEU

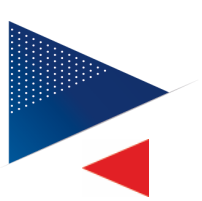


### 4. BALLON

# 04

## Des règles modulables

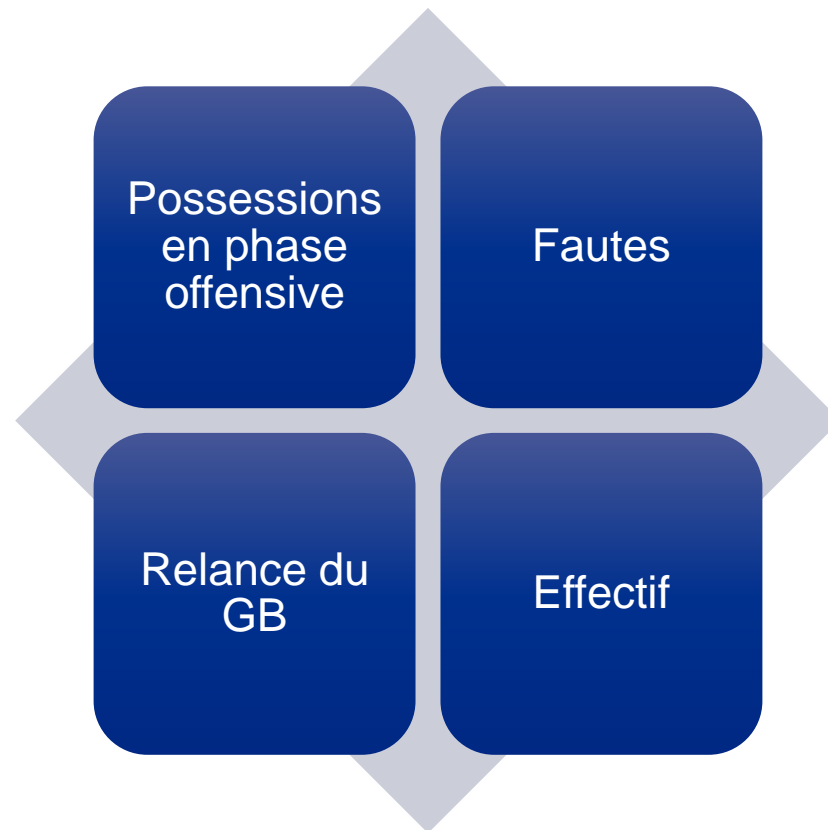
---



# Des règles modulables

*Le 3c3 Futsal est une forme de pratique libre, des évolutions de règles sont possibles.*

## Adaptations et régulations possibles :







# Des règles modulables

## Adaptations et régulations possibles

### Possessions en phase offensive

- Déterminer un **temps maximum** (entre 8'' et 15'') pour intégrer la zone de finition
- Fixer un **nombre de passes maximum** possible (5 passes) pour l'équipe attaquante dans la « zone de changement de statut »
- Interdiction de **retourner en zone de changement de statut**

### Fautes

- Suivant le niveau d'expertise et la catégorie, **interdire les tacles et/ou les charges**
- **Ne pas utiliser** ou **moduler** le nombre de **fautes cumulées** en fonction du temps et de la catégorie.

### Relance du GB

- Tolérance des relances **uniquement au sol** et/ou **uniquement dans la zone des 9m**.
- Lorsque l'équipe qui défend récupère le ballon, elle **peut jouer au pied avec son gardien autant de fois que nécessaire** pour réussir à atteindre la zone de changement de statut.

# Des règles modulables

## Adaptations et régulations possibles

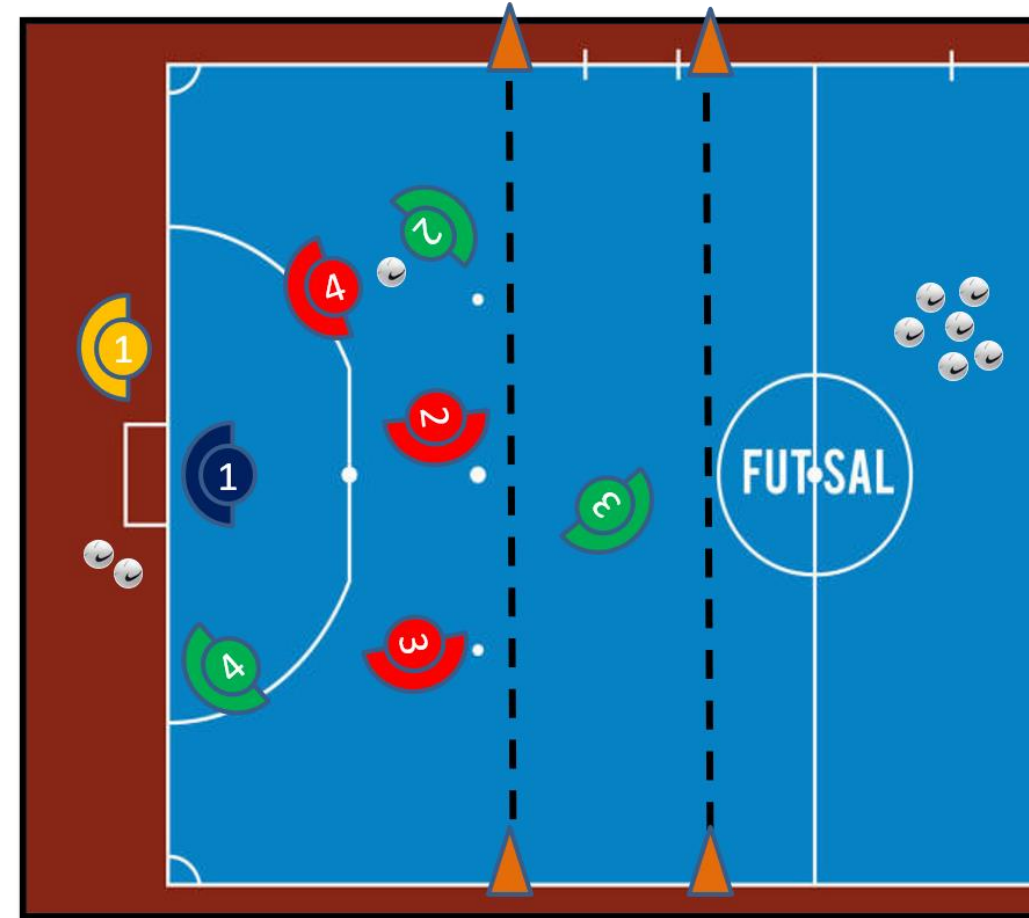
### Effectif

- 3 contre 3 + 1 **GB** par équipe

Le gardien laisse sa place au second lorsque son équipe atteint la zone de changement de statut.

#### Intérêts :

- *Spécificité du poste*
- *Lisibilité des statuts de chacun*
- *Déséquilibre défensif moins important*



# 05

# L'entraînement

---

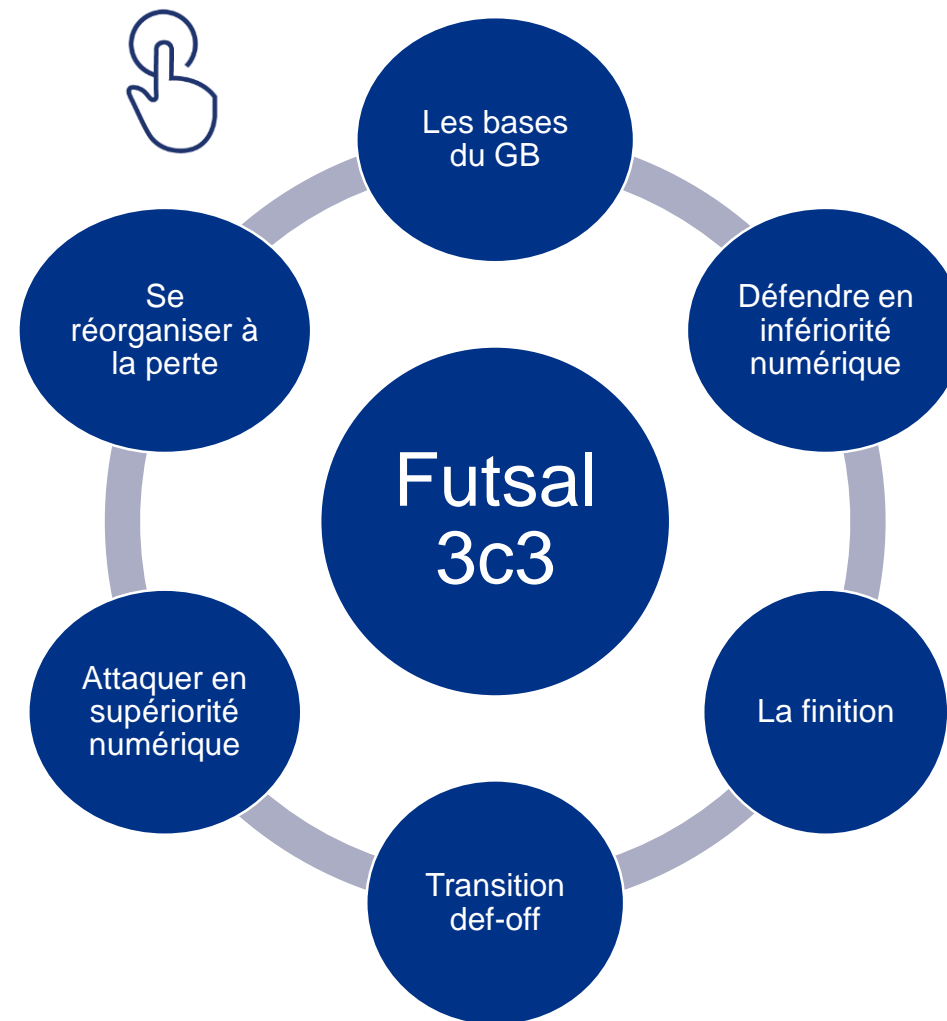
# L'entraînement

## 6 séances d'entraînement pour le 3c3 Futsal

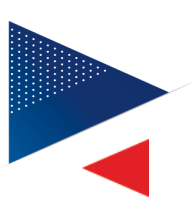
### Proposition de contenu :

- À destination d'un public : U12 à Senior
- Pour un groupe de : 24 à 30
- Dont l'objectif est de proposer des situations pédagogiques modulables permettant une réflexion sur le jeu

Retrouvez la **séance complète** en cliquant sur le thème choisi.



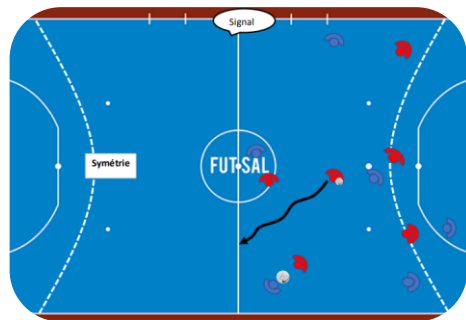




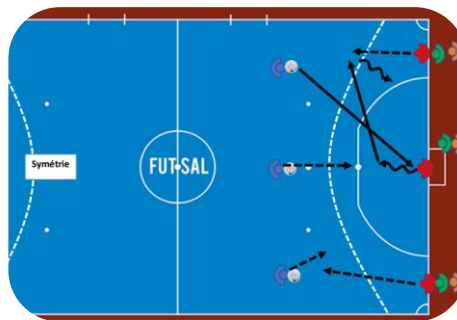
# L'entraînement

## Une séance type

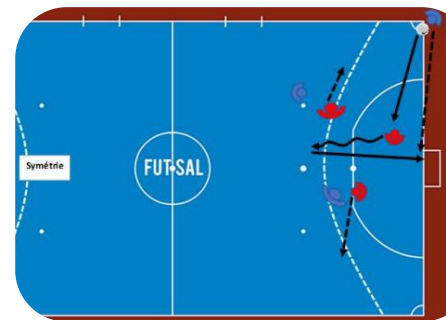
Le déroulé d'une séance type :



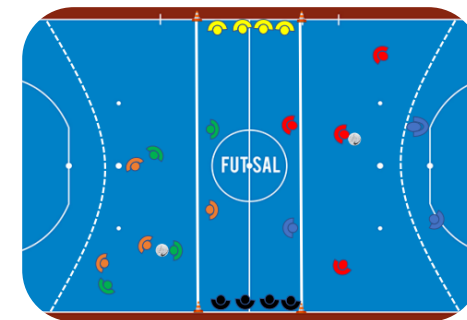
**Jeu de**  
*contextualisation*



**Exercice**  
*technique*



**Situation, résolution**  
*de problème*



**Jeu de**  
*réinvestissement*



# L'entraînement

## Zoom sur une situation : la transition def-off

### Thème : Transition def-off



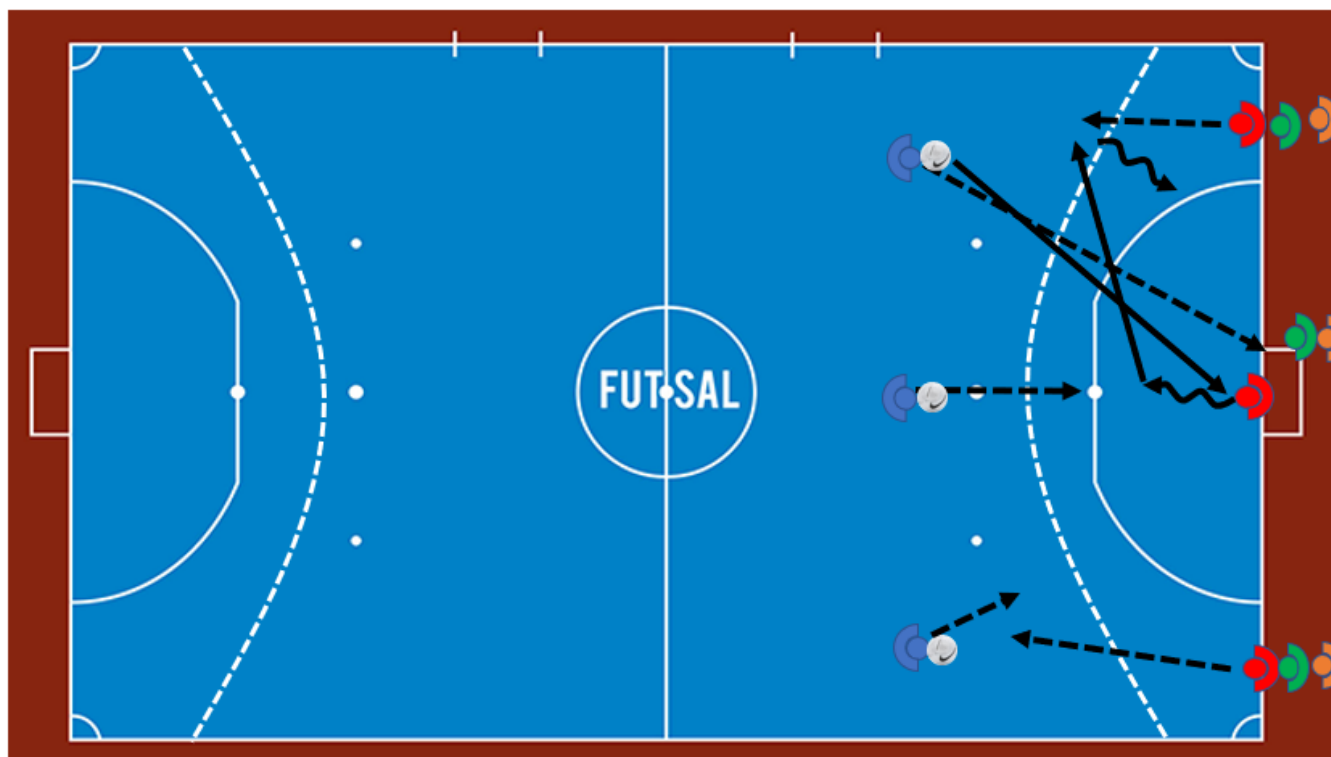
Catégorie	Procédé
U12 - U18	n°2


Phase de jeu	Contre attaquer
Principe de jeu	Profiter du déséquilibre
Méthode pédagogique	Directive : Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

Durée totale
20 min

Joueurs	24 à 30	Matériel
Effectif		3
GB	0	

	Passe / Tir
	Déplacement
	Conduite



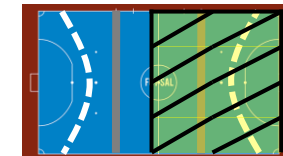
Organisation - Règles - Consignes	Critères de réalisation	Précisions et évolutions
<p><b>Objectif :</b> Travailler la transition offensive suite à une récupération.</p> <p><b>Consignes :</b> 4 équipes de 3 par demi terrain. 3 passeurs avec ballon contre 3 attaquants. L'exercice démarre par une passe d'un des 3 passeurs sur un attaquant. Le joueur qui a fait la passe ne peut pas défendre avant d'avoir touché un des poteaux du but. Les deux autres passeurs laissent leur ballon et défendent. Les attaquants doivent franchir la zone de changement de statut puis se retourner pour marquer dans le but.</p> <p><b>Buts :</b> Atteindre zone changement statut = 1 point Marquer ensuite = + 1 point</p>	<p>Prise de balle en mouvement pour conserver le temps d'avance sur le passeur et fixer le défenseur adverse.</p> <p>Chercher à atteindre rapidement la zone de changement de statut.</p> 	<p><b>Précisions :</b> Les joueurs de l'autre moitié de terrain réalisent le même procédé symétriquement. L'équipe attaquante devient défenseuse après son passage.</p> <p><b>Évolutions :</b> Eloigner la zone de changement de statut. Autoriser les 3 passeurs à défendre normalement.</p>

# 06

## Organisation type des rassemblements

---

# Pour 3 équipes



Format : 1 poule de 3 équipes. 4 matchs par équipe.

Poule A		Catégories	Durée des matchs	Durée des mi-temps	Temps de récupération entre 2 matchs	Temps de jeu total par équipe	Durée totale du tournoi
1	Equipe 1	U10-U13	3*3 min	1 min	3 min	36 min	1h30
2	Equipe 2	U14-U17	3*5 min	2 min	2 min	1 h	2h
3	Equipe 3	U18 -Senior	3*5 min	2 min	2 min	1 h	2h

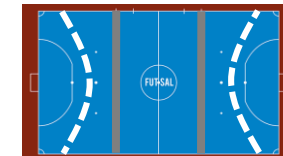
Phase aller				
Match 1			Arbitrage	Score
Equipe 1	vs	Equipe 2	Equipe 3	-
Match 2				Score
Equipe 3	vs	Equipe 1	Equipe 2	-
Match 3				Score
Equipe 2	vs	Equipe 3	Equipe 1	-

Phase retour				
Match 4				Score
Equipe 2	vs	Equipe 1	Equipe 3	-
Match 5				Score
Equipe 1	vs	Equipe 3	Equipe 2	-
Match 6				Score
Equipe 3	vs	Equipe 2	Equipe 1	-

	Classement final	Points
1		
2		
3		



# Pour 4 équipes



Format : 1 poule de 4 équipes. 6 matchs par équipe.

	Poule A
1	Equipe 1
2	Equipe 2
3	Equipe 3
4	Equipe 4

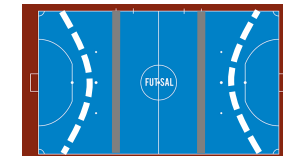
Catégories	Durée des matchs	Durée des mi-temps	Temps de récupération entre 2 matchs	Temps de jeu total par équipe	Durée totale du tournoi
U10-U13	2*3 min	1 min	3 min	36 min	1h
U14-U17	2*4 min	2 min	3 min	48 min	1h18
U18 -Senior	2*5 min	2 min	3 min	1 h	1h30

Phase aller					
Match 1			Score		
Equipe 1	vs	Equipe 2		-	
Equipe 3	vs	Equipe 4		-	
Match 2			Score		
Equipe 3	vs	Equipe 1		-	
Equipe 2	vs	Equipe 4		-	
Match 3			Score		
Equipe 2	vs	Equipe 3		-	
Equipe 4	vs	Equipe 1		-	

Phase retour					
Match 4			Score		
Equipe 2	vs	Equipe 1		-	
Equipe 4	vs	Equipe 3		-	
Match 5			Score		
Equipe 1	vs	Equipe 3		-	
Equipe 4	vs	Equipe 2		-	
Match 6			Score		
Equipe 3	vs	Equipe 2		-	
Equipe 1	vs	Equipe 4		-	

	Classement final	Points
1		
2		
3		
4		

# Pour 5 équipes



Format : 1 poule de 5 équipes. 4 matchs par équipe. L'équipe en attente arbitre.

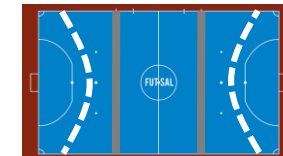
	Poule A
1	Equipe 1
2	Equipe 2
3	Equipe 3
4	Equipe 4
5	Equipe 5

Catégories	Durée des matchs	Durée des mi-temps	Temps de récupération entre 2 matchs	Temps de jeu total par équipe	Durée totale du tournoi
U10-U13	3*3 min	1 min	3 min	36 min	1h10
U14-U17	3*5 min	2 min	2 min	1 h	1h45
U18 -Senior	3*5 min	2 min	2 min	1 h	1h45

Matchs de poule						
Match 1			Arbitrage	Score		
Equipe 1	vs	Equipe 2	Equipe 5		-	
Equipe 3	vs	Equipe 4			-	
Match 2			Arbitrage	Score		
Equipe 1	vs	Equipe 5	Equipe 4		-	
Equipe 2	vs	Equipe 3			-	
Match 3			Arbitrage	Score		
Equipe 1	vs	Equipe 4	Equipe 3		-	
Equipe 2	vs	Equipe 5			-	
Match 4			Arbitrage	Score		
Equipe 1	vs	Equipe 3	Equipe 2		-	
Equipe 4	vs	Equipe 5			-	
Match 5			Arbitrage	Score		
Equipe 2	vs	Equipe 4	Equipe 1		-	
Equipe 3	vs	Equipe 5			-	

	Classement final	Points
1		
2		
3		
4		
5		

# Pour 6 équipes



Format : 2 poules de 3 équipes. 3 matchs par équipe. Les équipes en attente arbitrent.

	Poule A
1	Equipe 1
2	Equipe 2
3	Equipe 3

	Poule B
1	Equipe 4
2	Equipe 5
3	Equipe 6

Catégories	Durée des matchs	Durée des mi-temps	Temps de récupération entre 2 matchs	Temps de jeu total par équipe	Durée totale du tournoi
U10-U13	3*4 min	1 min	3 min	36 min	1h25
U14-U17	3*5 min	2 min	2 min	45 min	1h45
U18 -Senior	3*5 min	2 min	2 min	45 min	1h45

Matchs de poule					
Match 1			Arbitrage	Score	
Equipe 1	vs	Equipe 2	Equipe 3	-	
Equipe 4	vs	Equipe 5	Equipe 6	-	
Match 2			Arbitrage	Score	
Equipe 3	vs	Equipe 1	Equipe 2	-	
Equipe 6	vs	Equipe 4	Equipe 5	-	
Match 3			Arbitrage	Score	
Equipe 2	vs	Equipe 3	Equipe 1	-	
Equipe 5	vs	Equipe 6	Equipe 4	-	

	Classement poule A	Points
1		
2		
3		

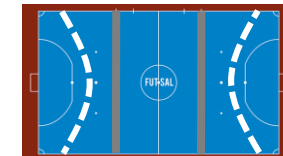
	Classement poule B	Points
1		
2		
3		

Matchs de classement					
2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> place			Arbitrage	Score	
3 <sup>ème</sup> poule A	vs	3 <sup>ème</sup> poule B	1 <sup>er</sup> poule A	-	
2 <sup>ème</sup> poule A	vs	2 <sup>ème</sup> poule B	1 <sup>er</sup> poule B		
Finale			Arbitrage	Score	
1 <sup>er</sup> poule A	vs	1 <sup>er</sup> poule B	Au choix	-	

	Classement final	Points
1		
2		
3		
4		
5		
6		

# Pour 8 équipes

Format : 2 poules de 4 équipes. 4 matchs par équipe. Les équipes en attente arbitrent ou réalisent l'atelier installé au centre du terrain.



Poule A		Poule B	
1	Equipe 1	1	Equipe 4
2	Equipe 2	2	Equipe 5
3	Equipe 3	3	Equipe 6
4	Equipe 4	4	Equipe 8

Catégories	Durée des matchs	Durée des mi-temps	Temps de récupération entre 2 matchs	Temps de jeu total par équipe	Durée totale du tournoi
U10-U13	3*3 min	1 min	2 min	36 min	1h55
U14-U17	2*5 min	2 min	1 min	40 min	1h45
U18 -Senior	2*6 min	2 min	1 min	48 min	2h

Matchs de poule					
Match 1			Arbitrage	Atelier	Score
Equipe 1	vs	Equipe 2	Equipe 3	Equipe 4	-
Equipe 5	vs	Equipe 6	Equipe 7	Equipe 8	-
Match 2					Score
Equipe 3	vs	Equipe 4	Equipe 2	Equipe 1	-
Equipe 7	vs	Equipe 8	Equipe 6	Equipe 5	-
Match 3					Score
Equipe 3	vs	Equipe 1	Equipe 4	Equipe 2	-
Equipe 5	vs	Equipe 7	Equipe 8	Equipe 6	-
Match 4					Score
Equipe 2	vs	Equipe 4	Equipe 1	Equipe 3	-
Equipe 8	vs	Equipe 6	Equipe 5	Equipe 7	-
Match 5					Score
Equipe 2	vs	Equipe 3	Equipe 4	Equipe 1	-
Equipe 7	vs	Equipe 6	Equipe 8	Equipe 5	-
Match 6					Score
Equipe 4	vs	Equipe 1	Equipe 3	Equipe 2	-
Equipe 5	vs	Equipe 8	Equipe 7	Equipe 6	-

	Classement poule A	Points
1		
2		
3		
4		

	Classement poule B	Points
1		
2		
3		
4		

Matchs de classement				
3 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> place		Arbitrage	Score	
4 <sup>ème</sup> poule A	vs	4 <sup>ème</sup> poule B	2 <sup>ème</sup> poule A	-
3 <sup>ème</sup> poule A	vs	3 <sup>ème</sup> poule B	2 <sup>ème</sup> poule B	-
1 <sup>ère</sup> et 2 <sup>ème</sup> place		Arbitrage	Score	
2 <sup>ème</sup> poule A	vs	2 <sup>ème</sup> poule B	4 <sup>ème</sup> poule A	-
1 <sup>er</sup> poule A	vs	1 <sup>er</sup> poule B	4 <sup>ème</sup> poule B	-

	Classement final	Points
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

# Proposition d'atelier

## Atelier d'attente pour tournoi



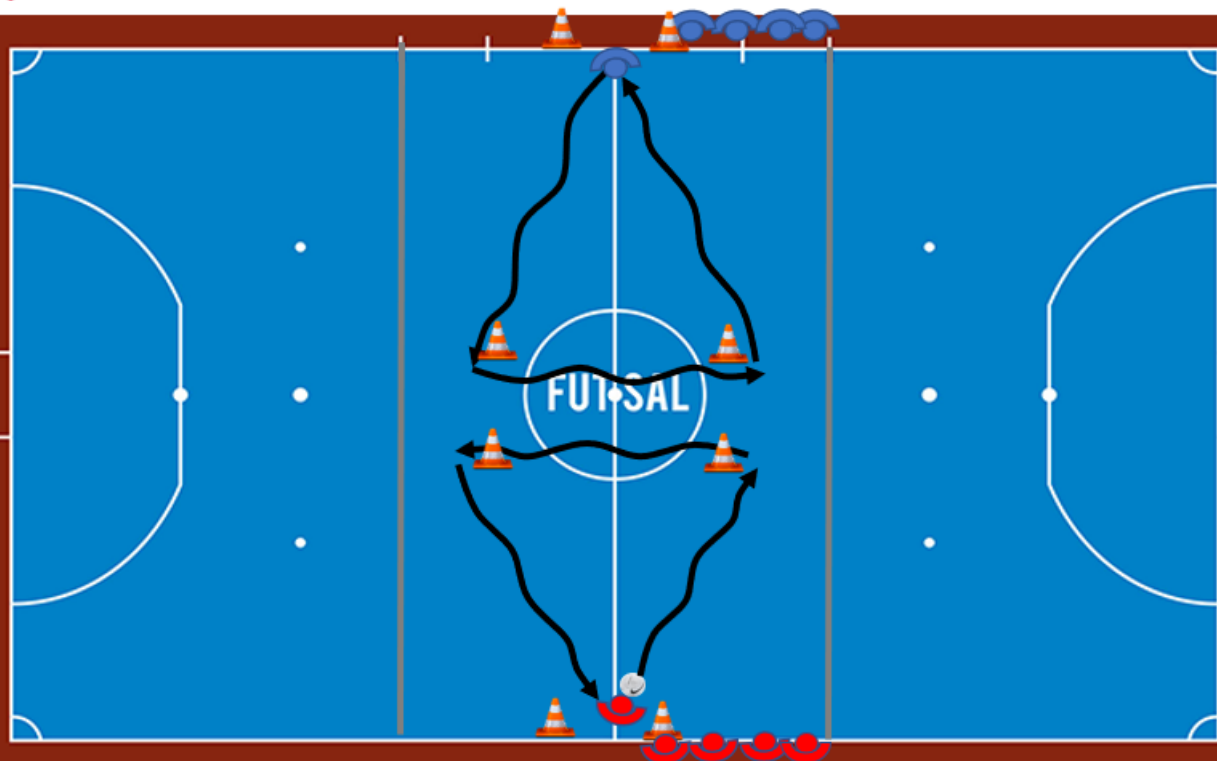
Catégorie	Procédé
U12 à Senior	Exercice


Phase de jeu	x
Principe de jeu	x
Méthode pédagogique	Directive : Expliquer, démontrer, faire répéter les gestes

Durée totale
Temps du match

Joueurs	8 à 10	Matériel
Effectif	6	
GB	0	2

	Passe / Tir
	Déplacement
	Conduite



Organisation - Règles - Consignes	Critères de réalisation	Précisions et évolutions
<p><b>Objectif :</b> Maintenir les joueurs en attente en activité et les faire progresser sur la conduite de balle.</p> <p><b>Consignes :</b> Chaque équipe en attente réalise l'atelier de son côté. L'exercice est un jeu de rapidité. Au top départ, le joueur part depuis la porte, doit aller faire le tour des 2 plots en conduite de balle et revenir au point de départ. Il arrête le ballon entre la porte de départ. Le joueur suivant démarre quand le ballon est arrêté. Le dernier joueur à réaliser l'exercice garde le pied sur le ballon pour signaler que son équipe a terminé.</p> <p><b>Buts :</b> L'équipe qui finit le circuit en premier remporte 1 point.</p>	<p>Les joueurs essayent d'aller le plus vite possible tout en gardant la maîtrise du ballon. La conduite de balle est réalisée avec intensité, le ballon reste à proximité du pied du joueur. La semelle est utilisée pour contourner les plots. Cette surface permet d'être précis dans la trajectoire du ballon pour réaliser un circuit optimisé.</p> 	<p><b>Précisions :</b> Le vainqueur du défi peut être décidé en plusieurs manches gagnantes. Le meilleur temps de passage de l'équipe peut être utilisé pour départager 2 équipes à égalité.</p> <p><b>Evolution :</b> Obliger une conduite de balle pied droit, une conduite de balle pied gauche et une conduite de balle en reculant en semelle pour chaque passage d'un joueur. Chronométrer les passages pour établir un classement pour toutes les équipes.</p>



# Conclusion

## 3c3 Futsal :



Facile à mettre en place



Dynamique, ludique et pédagogique



Stimulation constante du joueur sur le terrain et de ceux en attente



Possibilité d'organiser des compétitions sous forme de tournoi

