

Adapter les règles en fonction du temps de jeu

LES RÈGLES DU BASKET 3X3



COMMENT

Adapter les règles 3x3 en fonction du temps de jeu

Temps de jeu 10' :

règles officielles (en rouge)

Temps de jeu 9' à 5' :

règles adaptées à la compétition (en jaune)

Temps de jeu 4' à 3' :

règles adaptées à l'entraînement (en bleu)

TEMPS DE JEU EFFECTIF		10'		9	8	7	6	5		4	3
POINTS		21		19	17	16	15	13		12	10
TEMPS DE POSSESSION		12"		12"	12"	12"	12"	12"		12"	12"
REPARATIONS	FAUTES 2LF	7	règles adaptées à la compétition	7	6	6	5	5	règles adaptées à l'entraînement	4	4
	FAUTES 2LF+P	10		10	9	9	7	7		6	6
PROLONGATION	POINTS	2		2	2	2	2	2		1	1
TEMPS MORT	EQUIPE	1 / équipe		1 / équipe	1 / équipe	1 / équipe	1	1		0	0
	TV	2 (6'59 et 3'59)		1 (5')	0	0	0	0		0	0
PLAGE HORAIRE DE PROGRAMMATION		25		20	15	15	12	10		8	6

Origine du tableau : appliquer les mêmes règles pour tout le monde et respecter l'esprit 3x3 (éviter les matches sans arrêt de chrono..!)

