

Guide de la pratique du

# 3c3 FUTSAL



*Futsal*



# 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



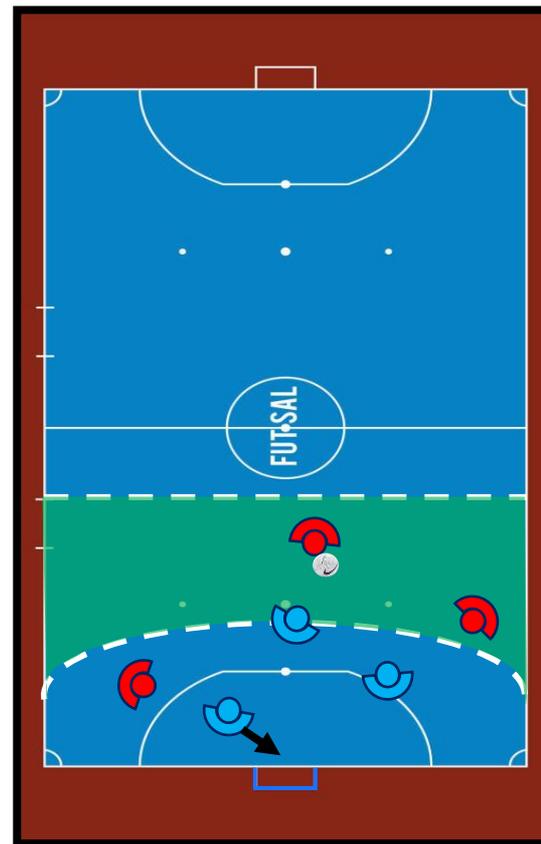
# Présentation



# Présentation

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

- ① Se joue à **3 contre 3** sur un **demi terrain** de Futsal / Handball.
- ② Les deux équipes **attaquent le même but**.
- ③ 1 joueur par équipe devient **gardien** quand son équipe **n'a pas le ballon**.
- ④ 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



# 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 augmentent le **nombre** de **tirs** et de **buts**.



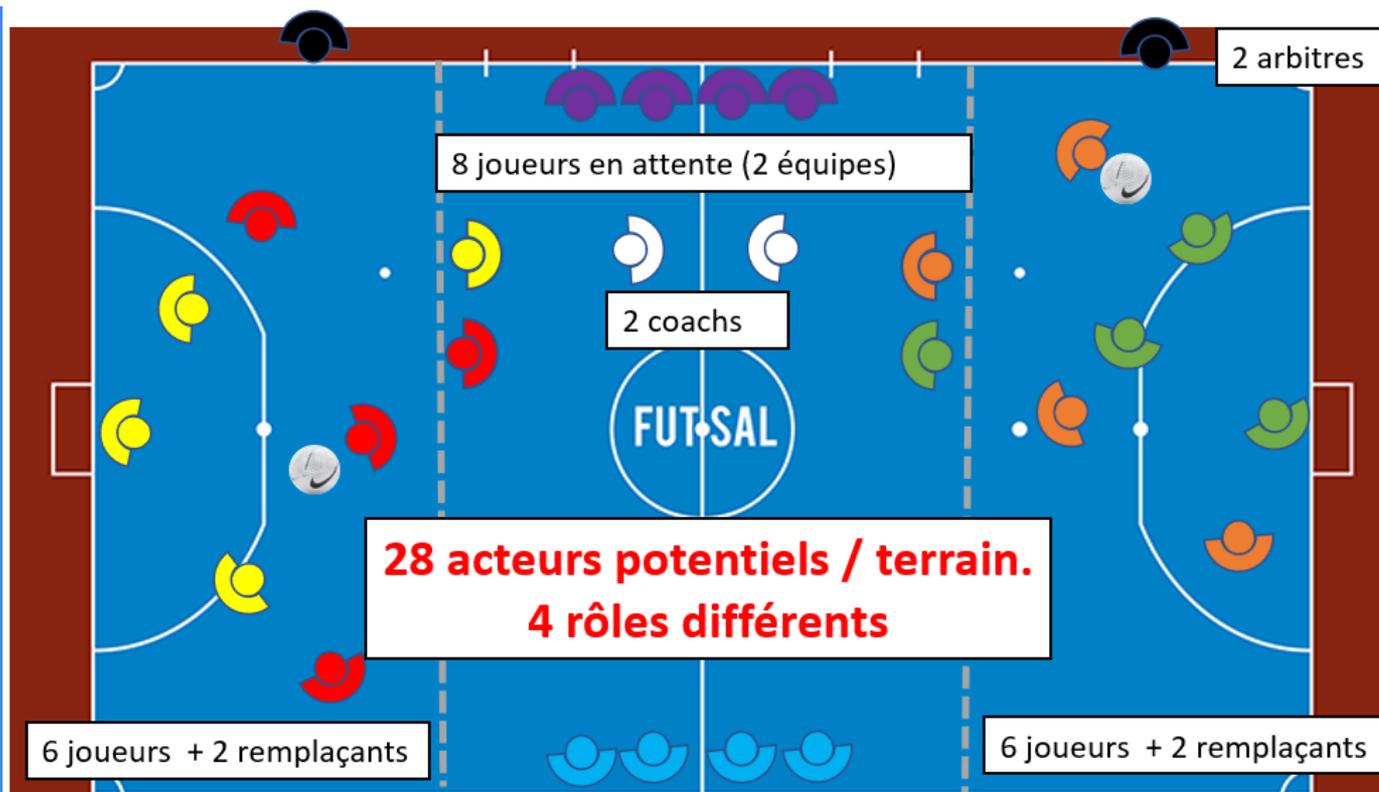
## LUDIQUE

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



# Intérêts de la pratique

GESTION D'EFFECTIF, D'ESPACE OPTIMISÉ ET FLEXIBLE

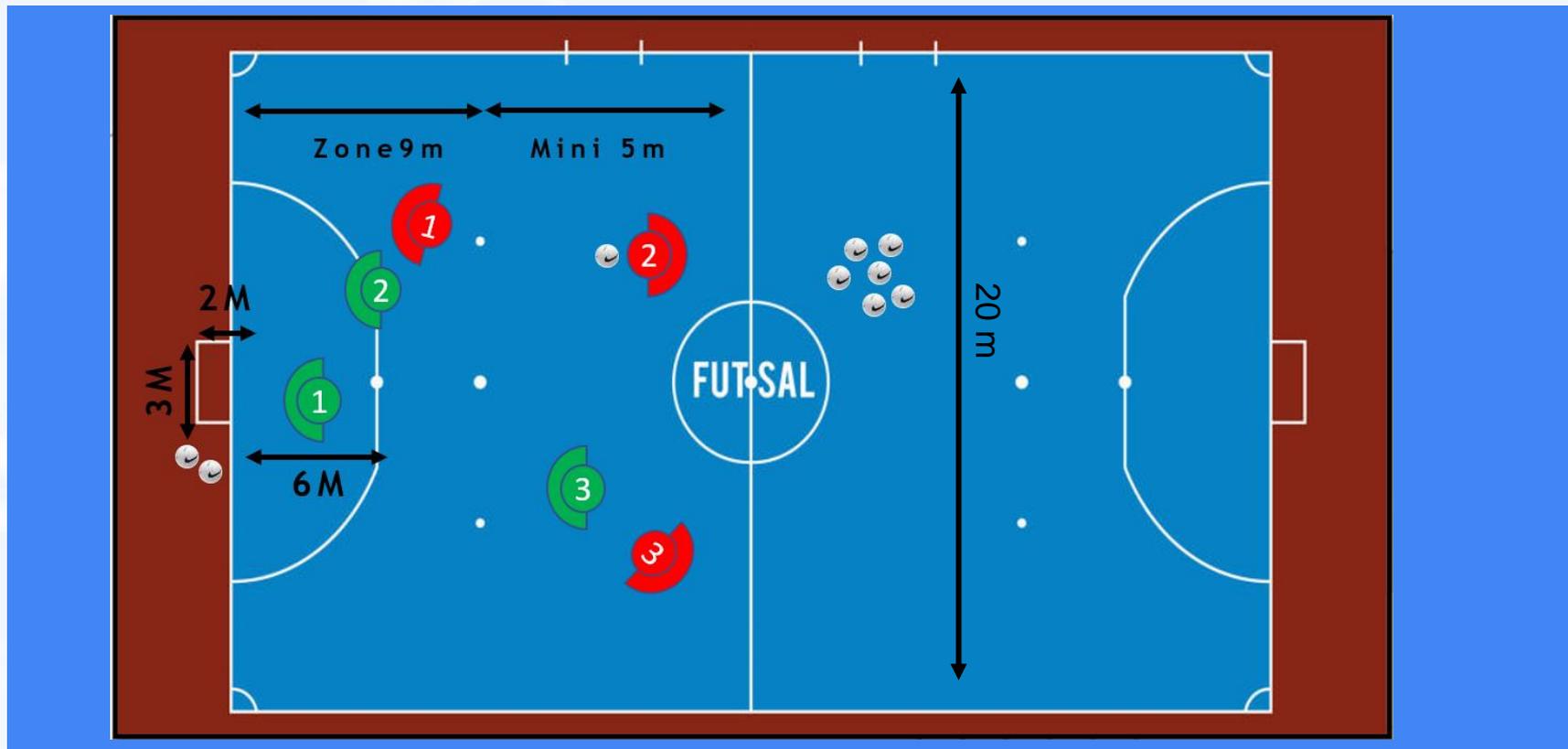


# 03. Règles du jeu

# Règles



# Le terrain de jeu



# Règles du jeu

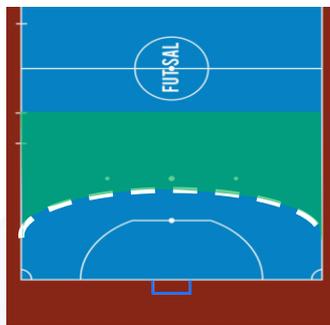
## BALLON - EFFECTIF - GARDIEN DE BUT

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 **4ème 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 - CATÉGORIES - DUREE DES MATCHS

Format*	Jeunes (U10 - U13)	Adolescents (U14 - U17)	Adultes (U18 et +)
Durée maximum (temps cumulé journée)	35 min	45 min	50 min
si 1 match			4 x 8 min*
si 2 matchs		2 matchs de 3 x 6 min	2 matchs de 3 x 8 min
si 3 matchs	3 matchs de 3 x 3 min	3 matchs de 3 x 5 min	3 matchs de 3 x 5 min
si 4 matchs	4 matchs de 2 x 4 min	4 matchs de 3 x 3 min 30 sec.	4 matchs de 3 x 4 min

### Temps de récupération :

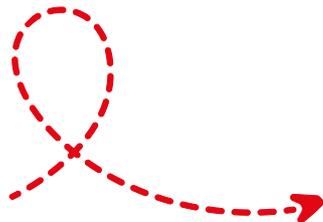
- intra-match = 3' maximum ou 1 temps mort d'1 minute / équipe
- inter-matchs = 1 temps d'une période maximum

### Surface de Jeu :

- Profondeur : 14m à 17m
- Largeur : 15m à 20m

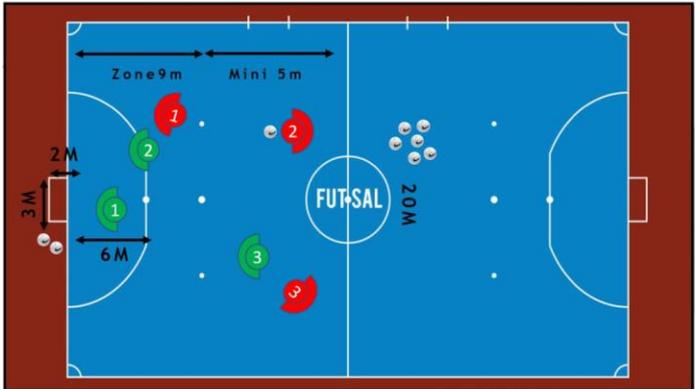
# Règles du jeu

Retrouvez le  
règlement complet  
**Cliquez ici :**





### Règlement du jeu du 3x3 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**
  - Ballon de Futsal T4 (ou adapté à la catégorie pour les plus jeunes)
- 5. COUP D'ENVOI – ENGAGEMENT**
  - L'équipe qui gagne le tirage au sort obtient l'engagement qui s'effectue dans la zone « offensive » (minimum 9m du but) avec joueur(se)s adverse à 3m minimum.

# 04. Des règles modulables

# Des règles modulables

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

ADAPTATIONS  
ET RÉGULATIONS POSSIBLES :

Possessions en phase offensive

Fautes

Relance du GB

Effectif



# 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.

### Relances du Gardien de but

- 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

Objectif : proposer des situations pédagogiques modulables permettant une réflexion sur le jeu

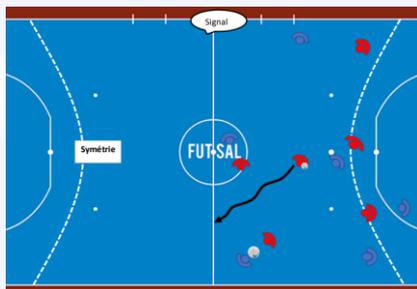


Retrouvez la **séance complète**  
en cliquant sur chaque bulle.

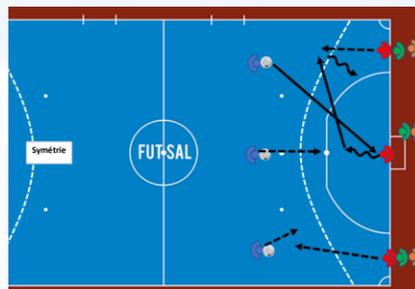


# L'entraînement

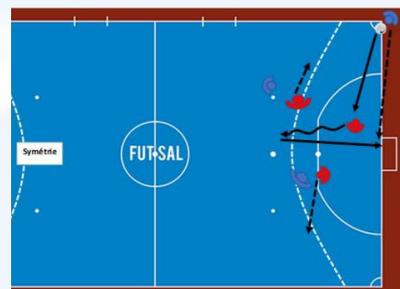
## Le déroulé d'une séance type



Jeu de contextualisation



Exercice technique



Situation, résolution de problème



Jeu de réinvestissement

# L'entraînement

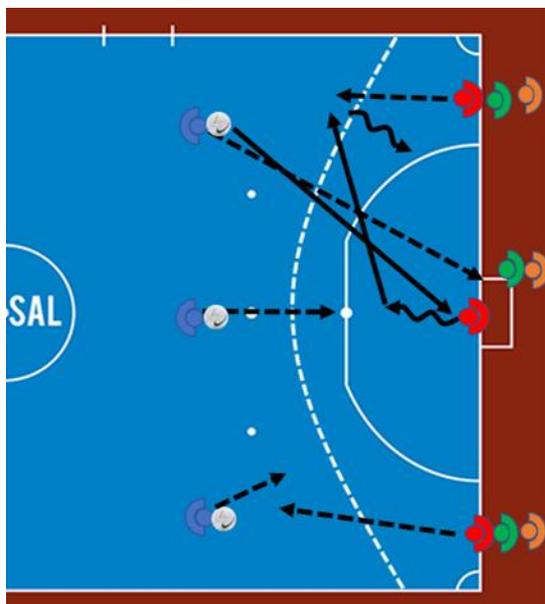
## Zoom sur une situation : la transition def-off

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		

	Passé / 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'1 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> Éloigner la zone de changement de statut. Autoriser les 3 passeurs à défendre normalement.</p>

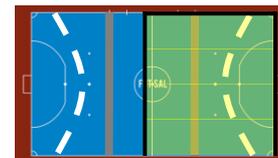
# 06. Organisation type des rassemblements

# Développement de la pratique



# Pour 3 équipes

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



L'équipe en attente arbitre.

Poule unique    Equipe 1    Equipe 2    Equipe 3

Phase ALLER →

Match de poules		Arbitrage
Match 1	Equipe 1 vs Equipe 2	Equipe 3
Match 2	Equipe 3 vs Equipe 1	Equipe 2
Match 3	Equipe 2 vs Equipe 3	Equipe 1

Phase RETOUR →

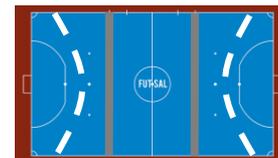
Match de poules		Arbitrage
Match 1	Equipe 2 vs Equipe 1	Equipe 3
Match 2	Equipe 1 vs Equipe 3	Equipe 2
Match 3	Equipe 3 vs Equipe 2	Equipe 1

Classement final

	Points
1 ...	...
2 ...	...
3 ...	...

# Pour 4 équipes

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



Poule unique    Equipe 1    Equipe 2    Equipe 3    Equipe 4

Phase ALLER →

Match de poules

Match 1	Equipe 1 vs Equipe 2
	Equipe 3 vs Equipe 4
Match 2	Equipe 3 vs Equipe 1
	Equipe 2 vs Equipe 4
Match 3	Equipe 2 vs Equipe 3
	Equipe 4 vs Equipe 1

Phase RETOUR →

Match de poules

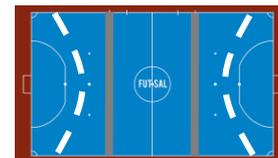
Match 4	Equipe 2 vs Equipe 1
	Equipe 4 vs Equipe 3
Match 5	Equipe 1 vs Equipe 3
	Equipe 4 vs Equipe 2
Match 6	Equipe 3 vs Equipe 2
	Equipe 1 vs Equipe 4

Classement final

		Points
1	...	...
2	...	...
3	...	...
4	...	...

# Pour 4 équipes

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



Poule unique    Equipe 1    Equipe 2    Equipe 3    Equipe 4

Phase unique →

Match de poules

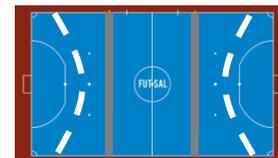
Match 1	Equipe 1 vs Equipe 2
	Equipe 3 vs Equipe 4
Match 2	Equipe 3 vs Equipe 1
	Equipe 2 vs Equipe 4
Match 3	Equipe 2 vs Equipe 3
	Equipe 4 vs Equipe 1

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 unique	Equipe 1	Equipe 2	Equipe 3
	Equipe 4	Equipe 5	

Phase de poule

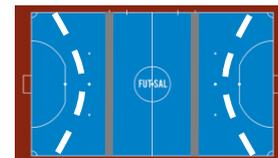
Match de poules	Arbitrage
<b>Match 1</b> Equipe 1 vs Equipe 2	Equipe 5
Equipe 3 vs Equipe 4	
<b>Match 2</b> Equipe 1 vs Equipe 5	Equipe 4
Equipe 2 vs Equipe 3	
<b>Match 3</b> Equipe 1 vs Equipe 4	Equipe 3
Equipe 2 vs Equipe 5	
<b>Match 4</b> Equipe 1 vs Equipe 3	Equipe 2
Equipe 4 vs Equipe 5	
<b>Match 5</b> 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	Equipe 1	Equipe 2	Equipe 3
Poule B	Equipe 4	Equipe 5	Equipe 6

## Phase de poule

Match de poules	Arbitrage
<b>Match 1</b>	Equipe 1 vs Equipe 2
	Equipe 3
	Equipe 4 vs Equipe 5
	Equipe 6
<b>Match 2</b>	Equipe 3 vs Equipe 1
	Equipe 2
	Equipe 6 vs Equipe 4
	Equipe 5
<b>Match 3</b>	Equipe 2 vs Equipe 3
	Equipe 1
	Equipe 5 vs Equipe 6
	Equipe 4

## Matchs de classement

Class. Poule A			Class. Poule B		
		Points			Points
1	...	...	1	...	...
2	...	...	2	...	...
3	...	...	3	...	...

## Classement final

		Points
1	...	...
2	...	...
3	...	...
4	...	...
5	...	...
6	...	...

### 2e et 3e place

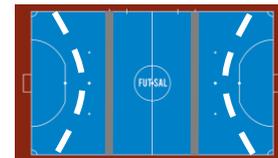
		Arbitrage
3ème poule A	vs 3ème poule B	1er poule A
2ème poule A	vs 2ème poule B	1er poule B

### Finale

		Arbitrage
1er poule A	vs 1er poule B	Au choix

# 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	Equipe 1	Equipe 2	Equipe 3	Equipe 4
Poule B	Equipe 5	Equipe 6	Equipe 7	Equipe 8

## Phase de poule

Match de poules	Arbitrage	Atelier
<b>Match 1</b> Equipe 1 vs Equipe 2	Equipe 3	Equipe 4
Equipe 5 vs Equipe 6	Equipe 7	Equipe 8
<b>Match 2</b> Equipe 3 vs Equipe 4	Equipe 2	Equipe 1
Equipe 7 vs Equipe 8	Equipe 6	Equipe 5
<b>Match 3</b> Equipe 3 vs Equipe 1	Equipe 4	Equipe 2
Equipe 5 vs Equipe 7	Equipe 8	Equipe 6
<b>Match 4</b> Equipe 2 vs Equipe 4	Equipe 1	Equipe 3
Equipe 8 vs Equipe 6	Equipe 5	Equipe 7
<b>Match 5</b> Equipe 2 vs Equipe 3	Equipe 4	Equipe 1
Equipe 7 vs Equipe 6	Equipe 8	Equipe 5
<b>Match 6</b> Equipe 4 vs Equipe 1	Equipe 3	Equipe 2
Equipe 5 vs Equipe 8	Equipe 7	Equipe 6

## Matchs de classement

Class. Poule A	Points	Class. Poule B	Points
1 ...	...	1 ...	...
2 ...	...	2 ...	...
3 ...	...	3 ...	...
4 ...	...	4 ...	...
<b>3e et 4e place</b>		Arbitrage	
4ème poule A vs 4ème poule B	2ème poule A		
3ème poule A vs 3ème poule B	2ème poule B		
<b>1e et 2e place</b>		Arbitrage	
2ème poule A vs 2ème poule B	4ème poule A		
1er poule A vs 1er poule B	4ème poule B		

## Classement final

	Points
1 ...	...
2 ...	...
3 ...	...
4 ...	...
5 ...	...
6 ...	...
7 ...	...
8 ...	...

# Durée des rencontres

## CATÉGORIE : U10 - U13

Format du tournoi	Durée des matchs	Durée des mi-temps	Temps de récupération entre 2 matchs	Temps de jeu total par équipe	Durée totale du tournoi
3 équipes	3*3 min	1 min	3 min	36 min	1h30
4 équipes	2*3 min	1 min	3 min	36 min	1h
5 équipes	3*3 min	1 min	3 min	36 min	1h10
6 équipes	3*4 min	1 min	3 min	36 min	1h25
8 équipes	3*3 min	1 min	2 min	36 min	1h55

## CATÉGORIE : U14 - U17

Format du tournoi	Durée des matchs	Durée des mi-temps	Temps de récupération entre 2 matchs	Temps de jeu total par équipe	Durée totale du tournoi
3 équipes	3*5 min	2 min	2 min	1 h	2h
4 équipes	2*4 min	2 min	3 min	48 min	1h18
5 équipes	3*5 min	2 min	2 min	1 h	1h45
6 équipes	3*5 min	2 min	2 min	45 min	1h45
8 équipes	2*5 min	2 min	1 min	40 min	1h45

# Durée des rencontres

## CATÉGORIE : U18 - SENIOR

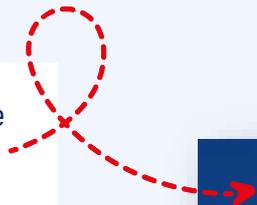
Format du tournoi	Durée des matchs	Durée des mi-temps	Temps de récupération entre 2 matchs	Temps de jeu total par équipe	Durée totale du tournoi
3 équipes	3*5 min	2 min	2 min	1 h	2h
4 équipes	2*5 min	2 min	3 min	1 h	1h30
5 équipes	3*5 min	2 min	2 min	1 h	1h45
6 équipes	3*5 min	2 min	2 min	45 min	1h45
8 équipes	2*6 min	2 min	1 min	48 min	2h

# 07. Conclusion

# Conclusion

## FUTSAL 3c3

Téléchargez l'affiche  
des règles du 3c3  
**Cliquez ici :**



- ✓ 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**



# Futsal

Contacts:

**Direction Technique Nationale**

Fabrice Morel  
fmorel@fff.fr

**Ligue du Football Amateur**

Sébastien Pessoa  
spessoa@fff.fr



Futsal