

Le format 3v3 sur AirPitch

Pourquoi les coaches du monde entier adoptent le format réduit pour le développement des jeunes joueurs



Plusieurs AirPitches installés sur un seul terrain 11v11 — stade de Senlis

Un outil de développement, pas juste un terrain gonflable

Le terrain gonflable AirPitch transforme l'expérience du football à effectif réduit en la rendant plus intense, plus inclusive et plus ludique. Sa structure fermée garde le ballon en jeu jusqu'à **83 %** du temps, avec des relances rapides et très peu d'interruptions — exactement ce dont les jeunes joueurs ont besoin pour progresser : plus de répétitions, plus d'intensité, plus de plaisir. En réduisant l'espace de jeu, le format favorise aussi une prise de décision plus rapide et oblige chaque jeune à jouer et se repérer dans des espaces réduits — des repères essentiels pour la suite de sa formation.

83% de temps de jeu effectif (ballon en jeu)	x4 plus de passes réalisées par joueur qu'en format classique	71 touches de balle en moyenne par joueur en 3v3 (contre 37 en 7v7)
---	--	--

« Le bénéfice d'entraîner dans des espaces réduits, c'est qu'on ne laisse pas le temps aux joueurs de réfléchir. »

Pep Guardiola

Ce que montrent les études des fédérations

Les recherches menées par les fédérations allemande et anglaise confirment l'impact du format réduit sur le développement des jeunes. Lors des essais de la Fédération anglaise (FA), avec moins de joueurs et un ballon en jeu en continu pendant dix minutes, chaque joueur de champ a enregistré en moyenne 71 touches de balle — contre 57 en 5v5 et seulement 37 en 7v7, avec en moyenne 7 occasions de finir une action et 12 duels 1 contre 1. Résultat : en réduisant le nombre de joueurs et l'espace de jeu, chaque jeune reste en permanence proche du ballon, sollicité techniquement et mentalement — ce qui accélère l'apprentissage sans que le coach ait à multiplier les explications.

Ce que l'AirPitch apporte concrètement au coach

Au-delà des chiffres, l'AirPitch change la manière dont les jeunes s'entraînent et progressent au quotidien.

Un football en continu, pensé pour la progression

- Jeu continu : moins d'attente, plus d'action sur chaque séance
- Rythme plus élevé : décisions plus rapides, réactions plus vives
- Équipes réduites : plus de touches de balle et d'impact individuel par joueur
- Moins de consignes nécessaires : plus d'autonomie et de créativité laissées aux jeunes

Un outil inclusif, adapté à tous les profils

Aucun jeune joueur, quel que soit son âge, son genre ou son niveau, ne reste à l'écart : l'environnement est sécurisant, motivant et stimulant, ce qui permet à chacun de jouer, progresser et prendre du plaisir avec le ballon.

De nouveaux comportements observables sur le terrain

C'est souvent en regardant les enfants jouer sur l'AirPitch que le changement se voit le mieux. Les coaches constatent des comportements qu'ils ne voyaient pas sur un terrain classique : des jeunes habituellement en retrait qui prennent l'initiative, davantage de tentatives de dribble et de prises de risque en 1 contre 1, une communication plus spontanée entre joueurs, et un plaisir de jeu immédiatement visible sur les visages.

Optimiser l'espace et le temps d'entraînement

En divisant un seul terrain à 11 en plusieurs AirPitches, un club peut faire jouer beaucoup plus de jeunes en simultané sur un même créneau, sans jamais donner d'impression de foule ou de précipitation.



Journée événementielle jeunes sur plusieurs AirPitches — stade Amiens SC

Ce qu'en disent les clubs et fédérations

« Les AirPitches sont utilisés tous les jours à notre académie. Ils diversifient et rendent les séances plus excitantes, et sont très populaires auprès des jeunes athlètes. »

Mark Rivers
 Academy Manager,
 Arsenal FC

« L'AirPitch garde le ballon en jeu. Les joueurs multiplient les touches de balle, les occasions de montrer leurs qualités et les duels 1 contre 1. »

Matthew Hare
 Club Pathway Manager,
 The English FA

Des formats adaptés à chaque groupe d'âge et d'objectif

Format	Usage type pour le coach
1v1 (10x7m)	Duels individuels, travail technique ciblé
3v3 (15x10m)	Format de référence pour le jeu et la prise de décision
Dual 3v3 (15x20m)	Deux ateliers 3v3 simultanés, idéal pour les grands groupes
Funino (22x17m)	Doubles buts, encourage la vision de jeu et l'orientation

Pourquoi passer à l'action

En résumé, pour un coach de jeunes

- Un outil qui multiplie les touches de balle et les prises de décision par séance
- Un format qui responsabilise les jeunes joueurs en réduisant les temps morts et les consignes
- Une solution inclusive qui fait progresser tout le groupe, du plus timide au plus avancé
- Une installation légère et rapide, qui permet de multiplier les ateliers sur un même terrain
- Un format validé par des fédérations (FA, DFB) et utilisé par des académies de premier plan (Arsenal, Manchester United, Newcastle, PSG, Olympiacos, Premier League)

Le contexte : le format réduit, un choix structurant pour la formation

Le 3v3 s'inscrit dans une tendance de fond du football moderne : privilégier les formats réduits pour accélérer l'apprentissage technique et la prise de décision chez les jeunes. AirPitch matérialise cette approche avec un terrain gonflable qui garde naturellement le ballon en jeu, sans que le coach ait besoin de multiplier les arrêts ou les explications.

Une solution pensée pour le terrain, pas seulement pour le discours

- Montage et installation rapides, pour ne pas empiéter sur le temps d'entraînement
- Terrain personnalisable aux couleurs et au logo du club pour les tournois et événements
- Utilisé au quotidien par des académies professionnelles (Arsenal, Liverpool, PSG) et par des fédérations nationales pour leurs programmes de détection et de formation des jeunes

Sur l'AirPitch, ce sont le plus souvent des buts **Bazookagoal** (www.bazookagoal.com) qui sont utilisés — mais n'importe quel type de buts peut bien sûr être installé sur le terrain.

Envie d'intégrer l'AirPitch à vos séances ?

Retrouvez l'ensemble des modèles (3v3, 1v1, format Funino) ainsi que les retours de clubs et fédérations sur airpitchfootball.com.

Source : contenus et données publiés sur airpitchfootball.com (pages « Why AirPitch Football? » et page d'accueil), incluant les résultats d'essais des fédérations anglaise et allemande de football ainsi que des témoignages de clubs partenaires.