



TECHNIQUES et RAPPELS UTILES de la CRA

Numéro 101 / 28 Aout 2018

La newsletter des arbitres de ligue revient pour vous aider et assurer un lien officiel avec la CRA.

Vous pourrez toujours y lire les articles consacrés aux rapports de match et aux informations de la commission, aux chapitres Alerte des observateurs et Alerte CRA.

De nouvelles rubriques vous sont aussi proposées, dont des basiques tactiques (Connaissance du jeu), des conseils de santé (Connaissance de soi), des petits jeux sur les règles (Connaissance des lois).

Bonne lecture et bonne saison !

ALERTE CRA - BALLONS MULTIPLES

Ce système, qui consiste à installer plusieurs sources de ballons autour du terrain, n'est pas autorisé dans les compétitions de ligue.

QCM

Réponse au QCM 24: Un entraîneur lance un deuxième ballon dans les pieds d'un joueur adverse filant seul aux buts. L'attaquant parvient quand même à poursuivre sa course et marque.

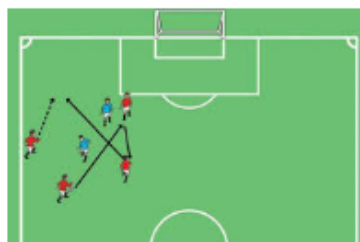
Exclusion.

Même si sa tentative n'a pas anéanti l'occasion adverse, l'entraîneur doit être exclu pour son comportement irresponsable.

Cette exclusion ne sera pas notifiée à l'aide d'un carton rouge.

CONNAISSANCE DU JEU - APPUI ET SOUTIEN

L'appui et le soutien sont des positions occupées par le partenaire du porteur de balle – respectivement devant et derrière lui – afin de conserver le ballon ou de progresser sur le terrain.



Ces deux positions constituent donc une rampe de lancement éventuelle pour un appel du porteur ou d'un autre partenaire.

Quand il identifie une telle situation, l'arbitre peut s'attendre à un ballon lancé en profondeur ou à un éclatement du jeu.

Il doit anticiper ce lancement en recherchant l'information – notamment sur les côtés, et démarrer avant le ballon.

Il se méfiera aussi d'une faute commise à retardement sur l'attaquant qui joue en appui et tourne le dos à la défense.



CONNAISSANCE DE SOI - Par Cyril Orta

« Nul ne se connaît tant qu'il n'a pas souffert. » Alfred de Musset

Connaître ses capacités pour optimiser la qualité des entraînements et des performances, connaître ses limites sur le plan athlétique, ça s'apprend, et ça vient avec l'expérience, et les blessures parfois !

Et oui ! Les blessures, souvent très mal vécues par le sportif, font naître une meilleure connaissance de soi. Elles ne sont pas néfastes, elles permettent de s'interroger sur ce qu'il s'est passé avant, afin de ne pas reproduire les mêmes erreurs.

« Connais-toi toi-même. » disait Socrate. Très bien, mais très difficile !

Être à l'écoute de son corps, savoir écouter ou repousser une séance quand les batteries sont à plat, mais savoir aussi « se faire mal » pour progresser, tout est question de compromis ne l'oubliez pas !

La connaissance de soi (sur ses aptitudes, son niveau) reste subjective. Elle est influencée par de nombreux facteurs (personnels, affectifs, socio-culturels).

Et concernant la blessure, il est difficile d'évaluer ses perceptions et encore plus difficile d'agir en toute autonomie dans la gestion de soi.

Savoir s'écouter (douleur inhabituelle ?), s'arrêter « à temps », communiquer (en parler aux collègues arbitres ayant vécu la même expérience, à l'entourage proche), le signaler (aux responsables des centres d'entraînement), et consulter (son médecin traitant, un médecin du sport), c'est être acteur de sa santé ! Pensez-y !

CONNAISSANCE DES LOIS - CHARADE

Mon premier est un véhicule de transport collectif qui circule hors les villes.

Mon deuxième est un grand poisson d'eau salée, parfois rouge.

Mon troisième se trouve entre le bleu et le rouge sur le drapeau national.

Mon tout est la sanction disciplinaire prévue en Ligue pour les fautes passibles d'un avertissement qui ne sont pas commises avec le pied.

NB Il n'est pas utilisé en N3.

Réponse : Le carton blanc (car – thon – blanc).

AVOIR RAISON AVEC ... Fédor Dostoïevski

Vous n'avez pas de tendresse. Vous ne voyez que la seule vérité, donc vous êtes injuste.

L'Idiot