



TECHNIQUES et RAPPELS UTILES de la CRA

Numéro 102 / Mardi 11 Septembre 2018

ALERTE CRA - EQUIPEMENTS

La commission rappelle la nécessité de contrôler l'équipement des remplaçants au moment des procédures de remplacement.

Lorsque l'assistant est un bénévole, notamment lors d'une compétition régionale de jeunes, cette mission doit être citée lors des consignes d'avant-match, et rappelée d'un geste si nécessaire lorsqu'un remplacement est demandé pendant la rencontre.

CONNAISSANCE DE SOI - RECUPERER APRES LE MATCH

La récupération est accélérée par une séance de décrassage le lendemain, voire directement après le match ou après l'entraînement.

Un décrassage efficace combine :

- un travail aérobic : footing, vélo à faible intensité, qui permet de drainer les muscles 2 x 20 min avec une récupération passive de 10 min
- des étirements statiques et des assouplissements; env 20 min.

Changer d'activité ou de sport aide aussi à évacuer le stress mental de la compétition et la charge émotionnelle de matchs compliqués.

CONNAISSANCE DU JEU - FIXER ET RENSER



Fixer consiste à regrouper les adversaires d'un côté ou dans l'axe pour que sa propre équipe puisse ensuite trouver une solution à l'opposé en renversant le jeu.

Si une transversale est ensuite bien effectuée, l'attaquant qui réceptionne le ballon bénéficie d'un temps d'avance et ne peut être victime d'une faute.

L'arbitre a donc intérêt à se porter sur la zone de fixation, dense en joueurs, surtout si elle est située à gauche du terrain, à proximité de sa diagonale.

Il fera simplement attention, bien avant le renversement, aux solutions proposées par les attaquants à droite.

Si la fixation a lieu à proximité de l'assistant, l'arbitre principal ne s'en approche que si la possession du ballon se prolonge sans qu'une solution offensive ne se dégage.

Dans ce cas, avec un porteur de balle entouré de défenseurs, une faute, une recherche de faute, un ballon sorti après un contre, sont à prévoir.

CONNAISSANCE DES LOIS - ENIGMES

Souvent citée dans les rapports d'observation parce qu'on me sanctionne alors qu'on ne devrait pas, je ne suis paradoxalement pas une faute, mais un contact acceptable.

Solution: la micro faute

Elle est terminée quand le ballon arrête de bouger, est hors du jeu, ou quand l'arbitre arrête le jeu pour une infraction aux lois.

Solution: l'exécution d'un pénalty

AVOIR RAISON AVEC ... Victor Hugo

Il est bon d'être ancien, et mauvais d'être vieux.

Faits et Croyances