

# Techniques Individuelles d'Arbitrage

Formateur responsable : Abdel HAMZAOUI

Objectifs de la séance :

1. Mettre en évidence l'importance des Techniques Individuelles d'Arbitrage (IOT)
2. Fournir des opportunités d'entraînement pratique sur le terrain pour améliorer les compétences individuelles d'arbitrage
3. Mettre en avant l'importance de la répétition et de la mémoire musculaire pour le développement d'arbitres d'élite
4. Présenter des exemples concrets de techniques d'arbitrage à travers des exercices pratique

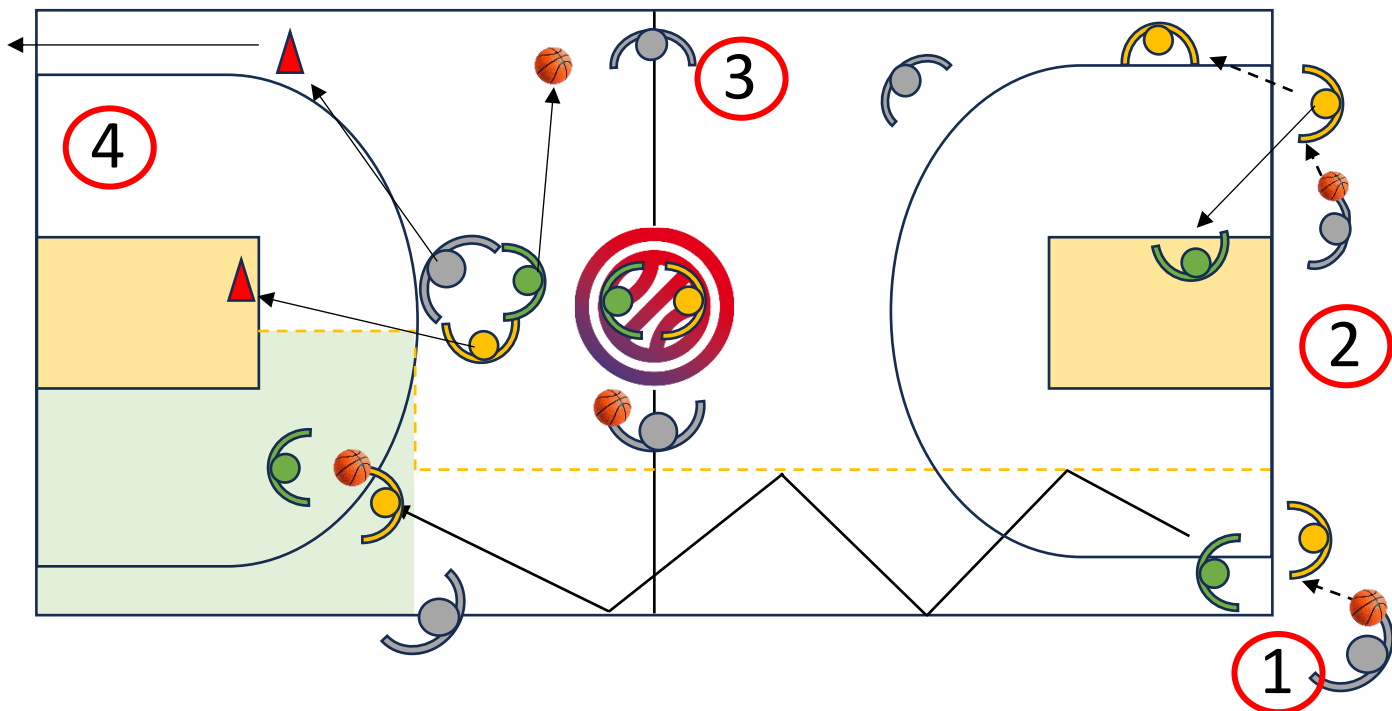
Introduction (15 minutes) :

- Présentation des objectifs de la séance et de son importance pour l'arbitrage de moderne
- Explication du lien entre les Techniques Individuelles d'Arbitrage (IOT) et l'arbitrage à 2
- Expliquer comment les compétences fondamentales de l'IOT sont essentielles pour prendre des décisions éclairées pendant le match.

Entraînement Pratique IOT (45 minutes) :

Démonstration et pratique sur le terrain de différentes techniques individuelles d'arbitrage.

- Thématique des exercices :
  - Etre à la bonne distance et stationnaire
  - Arbitre la défense
  - Position à 45° et angle ouvert
  - Rester sur la situation jusqu'à ce qu'elle soit terminée
  - Entre-deux
  - Responsabilité d'un tir
  - Administrer une remise en jeu
  - Arbitre de tete
  - Siffler-Décision-Communication
  - Signaux – reporter
  - Contrôle des chronomètres



**Exercice 1** : Administrer une remise en jeu, Arbitre la défense, Position à 45° et angle ouvert, Etre à la bonne distance et stationnaire, Responsabilité d'un tir

**Consignes** : 3 joueurs (arbitre, attaquant et défenseur)

- L'arbitre effectue la remise en jeu, tout en évaluant la situation de 1 contre 1 en se déplaçant. Il cherche à trouver un angle ouvert et doit également arbitrer la défense. Lors du 1 contre 1 à l'autre extrémité du terrain, l'arbitre doit chercher à obtenir l'angle ouvert tout en arbitrant la situation de tir.
- L'attaquant progresse en dribblant à travers le terrain jusqu'à la ligne à trois points du côté opposé. Une fois arrivé à la ligne à trois points, l'attaquant s'arrête et effectue un "check ball" avec le défenseur. Lors du 1 contre 1, l'attaquant peut réaliser un maximum de deux dribbles et doit tirer uniquement dans la zone verte.
- Le défenseur accompagne l'attaquant lors de la montée de balle et défend à 50% de sa capacité (sans chercher à voler le ballon). Lors du 1 contre 1 du côté opposé, le défenseur défend à 100%.

**Rotations** : l'attaquant devient défenseur, l'arbitre devient l'attaquant et défenseur devient l'arbitre.

---

**Exercice 2** : Administrer une remise en jeu, Arbitre la défense, angle ouvert, Etre à la bonne distance et stationnaire, Responsabilité d'un tir, Arbitre de tete

**Consignes** : 5 joueurs (2 arbitres, 2 attaquants et 1 défenseur)

- L'arbitre tete effectue la remise en jeu et juge la situation de jeu intérieur ainsi que l'action de tir.
- Le joueur réalisant la remise devient attaquant dans le jeu intérieur.
- Le défenseur commence à défendre uniquement lorsque l'attaquant se positionne dans le jeu intérieur.
- Le passeur, sans défenseur, peut dribbler pour améliorer les angles de passe.
- L'arbitre queue recherche un angle ouvert et arbitre la situation de jeu intérieur ainsi que l'action de tir si nécessaire.

**Rotations** : l'attaquant devient passeur, l'arbitre tete devient l'attaquant, défenseur devient l'arbitre tete, passeur devient arbitre de queue

---

**Exercice 3** : Entre-deux

**Consignes** : 4 joueurs (2 arbitres, 2 joueurs)

- L'arbitre actif s'exerce à réaliser des entre-deux.
- Les deux joueurs doivent tenter de gagner l'entre-deux.
- L'arbitre libre évalue les infractions et déclenche le chronomètre

**Rotations** : Les rôles des arbitres et des joueurs s'inversent, avec les arbitres prenant le rôle de joueurs et les joueurs celui d'arbitres.

---

**Exercice 4** : angle ouvert, Etre à la bonne distance et stationnaire, Responsabilité d'un tir, Arbitre de tete, Rester sur la situation jusqu'à ce qu'elle soit terminée

**Consignes** : 3 joueurs (arbitre, attaquant et défenseur)

C'est à l'arbitre d'initier le début de l'exercice en donnant le signal. L'arbitre s'élance en sprintant et contourne le plot avant de se placer en tant qu'arbitre de tête. Pendant qu'il se déplace, l'arbitre doit juger les actions en 1 contre 1 et intervenir en cas de nécessité. Il est responsable de juger l'action du début jusqu'à sa fin.

Le défenseur a le choix de contourner le plot ou de doucher la ligne de lancer franc avant d'aller défendre. L'attaquant, il se dirige vers le ballon et joue le 1 contre 1. Il est autorisé à effectuer un tir uniquement à l'intérieur de la zone restrictive.

**Rotations** : l'attaquant devient défenseur, l'arbitre devient l'attaquant et défenseur devient l'arbitre.

À chaque occasion, les arbitres doivent être en mesure de communiquer rapidement leurs décisions à la fois en utilisant des gestes conventionnels et/ou verbalement.

**Conclusion** (10 minutes) :

- Résumer les points clés de la séance.
- Encourager les arbitres à poursuivre leur entraînement sur les IOT de manière régulière.
- Répondre aux questions et recueillir les questions et impressions des participants.