



FICHE TECHNIQUE / CONSIGNES

POINTS CLEFS ET UNIFORMISATION DU VOCABULAIRE

LE PASSEUR SUR TOUCHE ET REMISE EN JEU

PRINCIPES COMMUNS

PRISE D'INFORMATIONS : anticiper la réparation

COMMUNICATION AVEC LES COÉQUIPIER.ES (visuelle / gestuelle / annonce)

NE PAS SE COLLER À LA LIGNE

VOIR TOUT LE MONDE SUR LE TERRAIN

ÊTRE FLÉCHI

TENIR LA BALLE À 2 MAINS

FAIRE DES FEINTES (PASSES/REGARD) **SI NÉCESSAIRE**

VITE RENTRER SUR LE TERRAIN APRÈS LA PASSE

PASSE FORTE ET PRÉCISE

RÈGLEMENT :
5 secondes

SPÉCIFICITÉS

TOUCHE

(Quand l'arbitre touche la balle)

- **Prendre son temps pour aller faire la touche**

REMISE EN JEU

(Quand l'arbitre ne touche pas la balle)

U12 / U14 en zone arrière

Se dépêcher pour aller faire la remise en jeu

Sur panier encaissé : courir pour aller faire la remise en jeu

Se déplacer derrière la ligne pour faire la remise

COACHING

Réflexe de jeter la balle sur le pied du défenseur

Principe de faire rouler la balle

Changer de personne sur la remise en jeu

INTENSITÉ