

NIVEAU 1 : départemental

La technique de jeu :

Les fondamentaux individuels offensifs et les règles s'y afférant

- Les arrêts
- Les pivots
- Les départs en dribble
- Les tirs en course
- Le tir extérieur
- La position de triple menace
- Les dribbles

Les fondamentaux individuels défensifs et les règles s'y afférant

- Les attitudes défensives
- Le cadrage des appuis
- Les déplacements
- La défense sur tir
- La défense sur dribble

La technique d'arbitrage, à travailler pendant les séances techniques :

- Le coup de sifflet et contact visuel
- La vision centrale
- Les déplacements sur contre attaque
- Expression de la décision, par la parole et par la gestuelle (arrêt du jeu, n° et direction du jeu)
- Les remises en jeu
- L'entre-deux
- Lancer franc

Les règles particulières :

- Les participants au jeu
- Le retour en zone
- Valider la feuille (score et équipe vainqueur)
- La réclamation
- La réserve
- Les rapports