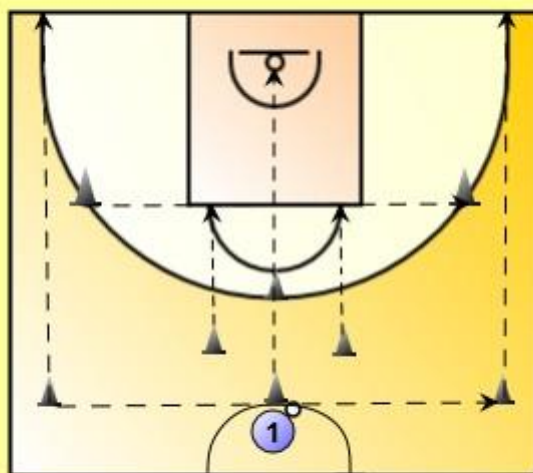


TROPHEE MICHEL COMMERES - 2024/2028

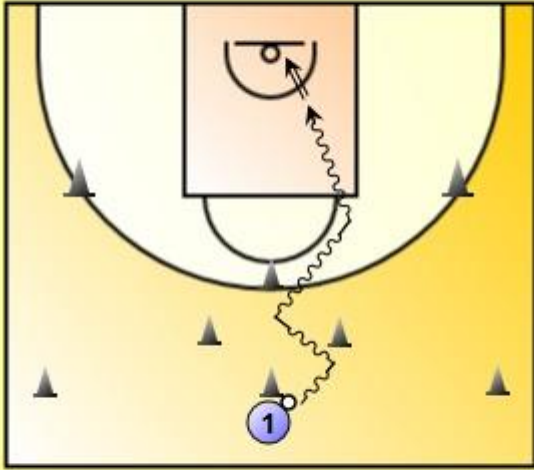
DISPOSITION DU MATERIEL

Matériel nécessaire :

- 1 ballon,
- 1 chronomètre,
- 8 plots disposés comme suit :



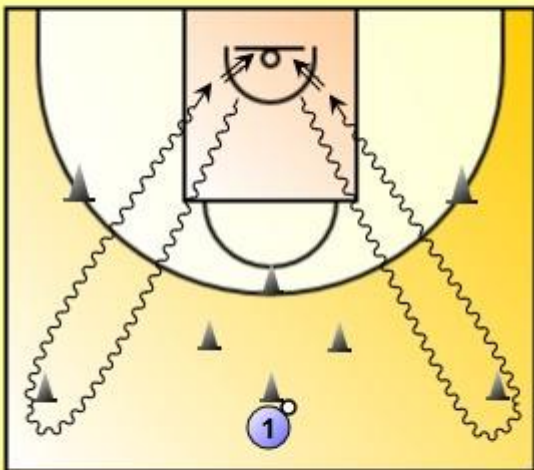
FONDAMENTAUX INDIVIDUELS EN CONTRE-ATTAQUE



- Départ Ligne médiane, vers la droite ou la gauche au choix
- Déclenchement du chronomètre au lâcher du ballon lors du départ en dribble

- **Départ croisé sans marché**
- Changement de main au 2nd plot
- Changement de main au 3^{ème} plot
- **Lors des changements de mains le ballon et un appui doivent aller au-delà du plot**

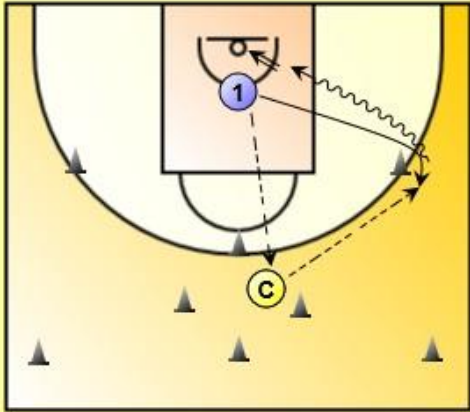
- Tir en course :
 - appuis droite-gauche, tir main droite, Push up ou Lay up pour le tir à droite
 - OU
 - appuis gauche-droite, tir main gauche, Push up ou Lay up pour le tir à gauche



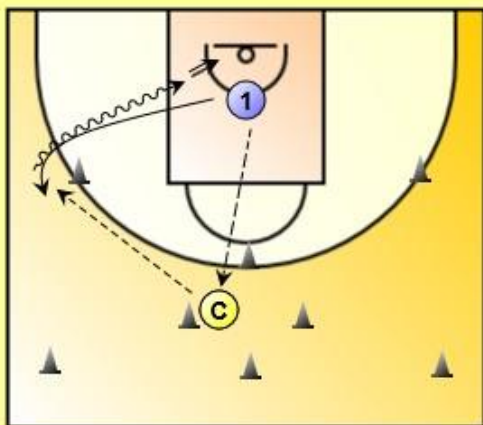
- Rebond et départ sans marché vers le plot de son choix
- Dribble de contre-attaque
- Contourner le 1^{er} plot
- Tir en course :
 - appuis droite-gauche, tir main droite, Push up ou Lay up pour le tir à droite
 - OU
 - appuis gauche-droite, tir main gauche, Push up ou Lay up pour le tir à gauche

Recommencer vers le 2nd plot

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS SUR JEU PLACE

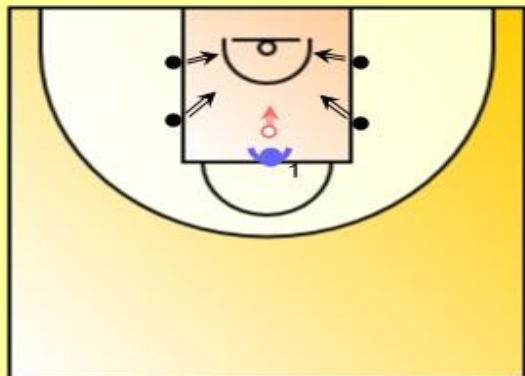


- Rebound, passe directe, sans marché et sans dribble, à l'entraîneur, **situé entre les 4 plots du départ**, démarquage à droite
- Réception du ballon en appuis alternés (droite-gauche), pivoté-engagé ou réception sur appuis simultanés
- Départ croisé main droite (sans marché)
- Tir en course, appuis droite-gauche, tir main droite, tous les types de finitions sont acceptés



- Rebound, passe directe, sans marché et sans dribble, à l'entraîneur, **situé entre les 4 plots du départ**, démarquage à gauche
- Réception du ballon en appuis alternés (gauche-droite), pivoté-engagé ou réception sur appuis simultanés
- Départ croisé main gauche (sans marché)
- Tir en course, appuis gauche-droite, tir main gauche, tous les types de finitions sont acceptés

FONDAMENTAUX TIRS EXTERIEURS & LANCERS FRANCS



- 4 spots de tirs :
 - 2 à la marque la plus basse du rebond de lancers francs
 - 2 à la marque la plus haute du rebond de lancers francs
- Après chaque tir manqué, un rebond pour un tir supplémentaire, si le ballon ne fait qu'un rebond maximum au sol. (Possibilité de dribbler avant le tir)
- Chronomètre arrêté **quand le joueur traverse la ligne des L.F.**
- Un Lancer Franc (après arrêt du chronomètre / distance 4 mètres)
- **PAS DE TIR A 3 POINTS**

CHRONOMETRE ET BONUS TEMPS

Filles	Garçons
60 à 65 secondes : +6	55 à 60 secondes : +6
66 à 70 : +3	61 à 65 secondes : +3
71 secondes et + : Pas de bonus	66 secondes et + : Pas de bonus

DECOMPTE DES POINTS

Gestes techniques à réaliser	Nombre de points
------------------------------	------------------

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS EN CONTRE ATTAQUE

Départ sans marché	1
Changement de mains n°1	1 (2 pts si changement de mains « complexe » - 2 nd tour)
Changement de mains n°2	1 (2 pts si changement de mains « complexe » - 2 nd tour)
Tir en course, appuis et mains coordonnées	3 (si appuis inversés ou tir avec main gauche = 1)
Départ sans marché + Dribble de Contre-Attaque	1
Tir en course, appuis et mains coordonnées	3 (si appuis inversés ou tir avec main gauche = 1)
Départ sans marché + Dribble de Contre-Attaque	1
Tir en course, appuis et mains coordonnées	3 (si appuis inversés ou tir avec main gauche = 1)
TOTAL 1	14 (16 points potentiels au 2nd tour et finale)

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS SUR JEU PLACE

Passe directe à l'entraîneur	1
Attraper sur appuis pivoté-engagé (droite - gauche) / ou simultanés	1
Départ croisé, main droite, sans marché	1
Tir en course, appuis droite-gauche, tir main droite	3 (si appuis inversés ou tir avec main gauche = 1)
Passe directe à l'entraîneur	1
Attraper sur appuis pivoté-engagé (gauche - droite) / ou simultanés	1
Départ croisé, main gauche, sans marché	1
Tir en course, appuis gauche-droite, tir main gauche	3 (si appuis inversés ou tir avec main droite = 1)
TOTAL 2	12

FONDAMENTAUX TIR EXTERIEUR & LANCERS FRANCS	
Tir Bas Droite	3
Tir réussi après Rebond	1
Tir Bas Gauche	3
Tir réussi après Rebond	1
Tir Haut Droite	3
Tir réussi après Rebond	1
Tir Haut Gauche	3
Tir réussi après Rebond	1
Lancer Franc	4
TOTAL 3	16

VITESSE D'EXECUTION	
TEMPS FILLES	60 à 65 s. +6
	66 à 70 s. +3
	71 s. et + Pas de Bonus
TEMPS GARCONS	55 à 60 s. +6
	61 à 65 s. +3
	66 s. et + Pas de Bonus
BONUS TEMPS	6 / 3 / 0

TOTAL (T1 + T2 + T3 + BONUS TEMPS)	Score Maximum : 50 (1^{er} tour 48 points)
---	---