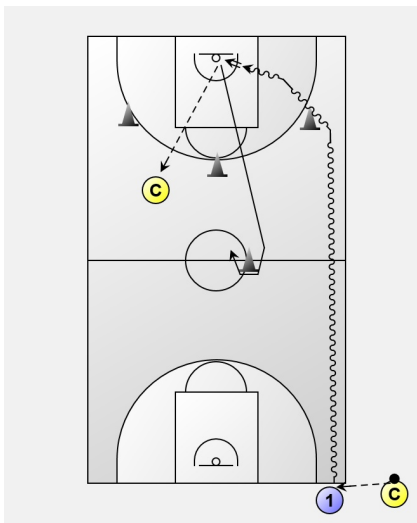




Trophée Michel COMMERES

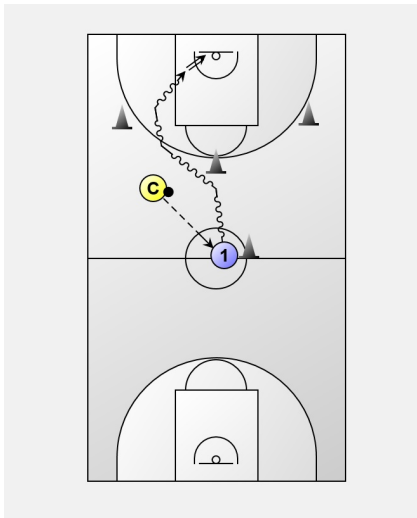


Positionnement de départ derrière la ligne de fond côté main forte. Passeur à l'extérieur du terrain

Chrono déclenché dès que le joueur reçoit la passe.
Le joueur enchaîne réception, départ croisé et dribble de contre attaque (dribble poussé alterné main droite et main gauche)

Après la traversée du terrain, le joueur enchaîne avec un tir en course.

Le joueur récupère son ballon, passe (directe, sans rebond) à l'entraîneur, puis va contourner le plot situé au centre du terrain en tournant de l'extérieur vers l'intérieur.

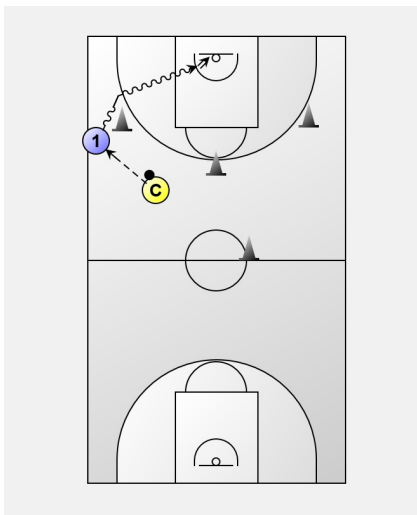


Attrapé de balle en course au niveau du rond central et dribble jusqu'au plot situé face au panier.

Marquer un temps d'arrêt tout en gardant le dribble puis attaquer en dribble main gauche.

Terminer par un tir en course main gauche.

Le joueur récupère son ballon et passe (directe, sans rebond) à l'entraîneur.



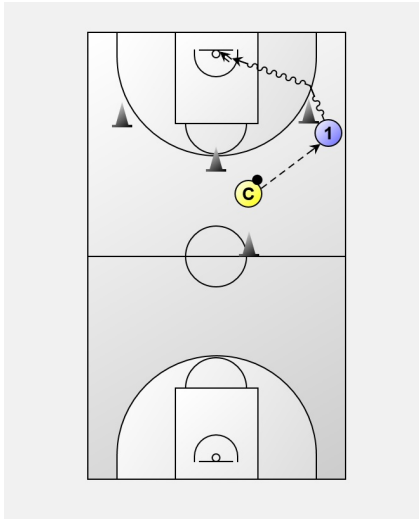
Démarquage à 45° (derrière la ligne à 3 pts). Réception de la passe de l'entraîneur.

Capté de balle, pivoté pied intérieur (pivoté engagé sur pied gauche).

Départ en dribble « croisé » (main gauche), pied de pivot gauche, pied droit « libre ».

Double-pas.

Le joueur récupère son ballon, passe (directe, sans rebond) à l'entraîneur.

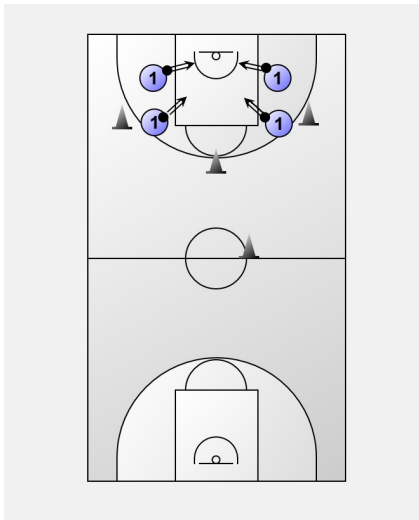


1 Démarquage à 45° (derrière la ligne à 3 pts). Réception de la passe de l'entraîneur.

Capté de balle, pivoté pied intérieur (pivoté engagé sur pied droit).

Départ en dribble « croisé » (main droite à droite). Pied de pivot droit, pied gauche « libre », départ sans marché vers ligne de fond.

Double-pas.

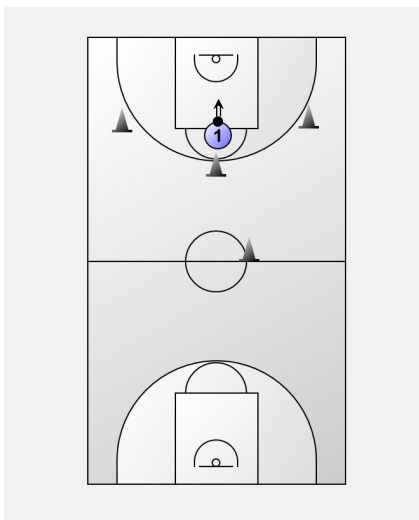


1 Quatre tirs extérieurs raquette à 2 pts.

Deux tirs en position basse (premier emplacement du rebondeur au LF).

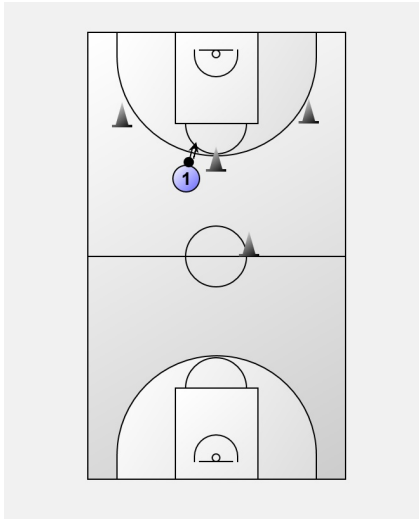
Deux tirs au-dessus de la dernière marque servant au positionnement des joueurs au lancer-franc.

Sur tous ces tirs si rebond offensif capté (même si le panier est rentré !) avant le 2ème rebond du ballon au sol, le joueur peut tenter (sans dribbler) un 2ème tir qui rapporte 1 point.



1 Un lancer-franc (50 cm devant la ligne de LF), sans rebond offensif.

Pour le 1er tour, le chrono s'arrête quand le ballon quitte les mains du tireur.



Uniquement à partir du 2ème tour

Un tir à 3 pts, sans rebond offensif (distance 6m25).

Le chrono s'arrête quand le ballon quitte les mains du tireur.