



Comité du Gers de Basket

Trophée Michel COMMERES 2019

50 POINTS pour valoriser la **vitesse**, la **précision** des **actions** et les **savoir-faire** techniques avec **ballon**

1^e bloc d'actions – Remontée en dribbles, etc : 14 pts possibles

Attrapé de balle, sans tombé de balle	1 (sinon 0)
Départ croisé sans marché	1 (sinon 0)
Traversée en dribbles main dte/gche	2 (0 si pas alternance main droite, main gauche)
Double-pas à droite, main dte	3 (1 si marqué avec mauvaise main, 0 si loupé...)
Passe directe (sans rebond)	1 (sinon 0)
Réception passe sans marché	1 (sinon 0)
Dribble fixation + chgt direction	2 (0 si aucune attitude)
Double-pas à gauche, main gche	3 (1 si marqué avec mauvaise main, 0 si loupé...)

2^e bloc d'actions – Démarquages à 45°, etc : 14 pts possibles

Passe directe, sans rbd, démarquage à gch	1 (sinon 0)
Position triple menace	1 (sinon 0)
Départ en dribble, croisé, sans marché	2 (sinon 0)
Tir en course à gauche, main gche	3 (1 si marqué avec mauvaise main, 0 si loupé...)
Passe directe, sans rbd, démarquage à dte	1 (sinon 0)
Position triple menace	1 (sinon 0)
Départ en dribble, croisé, sans marché	2 (sinon 0)
Tir en course à droite, main dte	3 (1 si marqué avec mauvaise main, 0 si loupé...)

3^e bloc d'actions – 4 tirs + 4 rebonds + lancer franc : 22 pts possibles

Tir côté naturel (avec ou sans planche)	3 (loupé 0...)
Rebond (panier marqué ou non)	1 (loupé 0...)
Tir côté progrès (avec ou sans planche)	3 (loupé 0...)
Rebond	1 (loupé 0...)
Tir tête raquette à dte	3 (loupé 0...)
Rebond	1 (loupé 0...)
Tir tête raquette à gche	3 (loupé 0...)
Rebond	1 (loupé 0...)
Lancer Franc	6

Comité du Gers de Basket

Contact pour Trophée Michel COMMERES 2019

Ugo DOMENICHINI – CTF – 06 07 31 41 45 – ffb32.ctf@orange.fr