



Comité du Gers de Basket

Maison du Sport - 36 rue des canaris - 32000 AUCH
ffbb32@orange.fr - 09 79 29 11 38



TROPHEE

MICHEL COMMÈRES

Parcours - Détails techniques à valoriser

2006-2019 : 14 ans de **Trophées Poussin(e)s**, rebaptisés **Trophées Michel COMMÈRES**. Inventé pour aider à la **formation technique des jeunes** et **donner des idées** de séquences d'entraînements **aux éducateurs-éducatrices**, le parcours repensé en 2018 valorise encore plus la **vitesse** (courses, traversée de terrain, changements de rythmes), les **savoir-faire (SF) avec ballon** (vision vers l'avant-épaules-pied-ballon) et l'**adresse** aux tirs bien sûr.

Voici donc ce que l'on peut conseiller, exiger, perfectionner sur le plan technique.



Départ

- Attitude fléchie, appuis larges d'épaules, talons légèrement décollés du sol. Port de tête haut. Préparation réception ballon avec mains sous la ligne des épaules, bras à ½ tendus, doigts vers le haut (placement du W derrière la balle).
- Réception de balle axiale puis décalage de la tenue de balle opposé au côté du départ en dribble. Pivoté sur pied intérieur (proche ligne de fond). Départ en dribble (repère pied (libre)-ballon = frappes du sol simultanées)
- Enchaînement vision vers l'avant (port de tête haut)-Epaule-Pied-Ballon (EPB) dans ce SF



Traversée du terrain en dribbles

Port de tête haut
Dribbles alternés main droite, main gauche, dribbles « poussés » devant le joueur



Double-pas

- Port de tête haut, regard vers « coin du carré magique »
- Attrapé du ballon dans « boîte à ballon », main tireuse au-dessus du ballon avant le déploiement du geste (tir en course poussé, push-up) ou main sous le ballon (épaules tournées vers l'extérieur) pour le double-pas déposé (lay-up)
- Arrêt du dribble avant l'entrée dans la « raquette », appuis « grand-petit » pour transformer la course (horizontale) en saut (vertical).
- Enchaînement EPB dans ce SF



Passes (tenue de balle et départ du ballon)

- A 2 mains, dans l'axe du corps pour : préparation, déroulement et finition du geste.
- Est recherché ici la coordination motrice entre haut et bas du corps :
 1. poussée de l'appui arrière (devant du pied collé au sol)
 2. poussée des bras et des mains (finition avec paumes vers l'extérieur) pour rotation du ballon (prise de vitesse).
- Enchaînement EPB dans ce SF



Le changement de direction en dribble (après l'attrapé du ballon dans la course)

- On « découpe » le basketteur en trois... Que doit-il faire avec
 1. son port de tête
 2. ses épaules-bras-mains
 3. ses appuis
- On attend sur cette action, plusieurs feintes
 1. Du regard
 2. Des appuis
 3. Du dribble (ramené-croisé, cross-over, dribble dans le dos, etc)
- Enchaînement EPB dans ce SF pour « franchir » le plot, obstacle « défenseur »



Les démarquages et départs en dribble (après réception de passes)

- On « redécoupe » le basketteur en trois (vision – épaules/bras/mains – appuis)
- Sur cette action, on est en droit d'attendre :
 1. Course démarquage « courbe »
 2. Présentation des mains en W face à la balle pour réception passe dans l'axe
 3. Engagement du pied de pivot le + proche du panier + ramené du pied « libre » = pivoté engagé dit vers l'avant.
Les 2 appuis posés au sol sur l'avant du pied (talons légèrement décollés)
 4. « marquage » très net de la position « triple menace » avec feinte de tir prononcée, regard vers le cercle
 5. Rotations des appuis (sans décollement du sol) dans le sens du (futur) départ en dribble
 6. Choix du départ en dribble croisé. Engagement vers le panier du « pied libre » et frappes au sol simultanées du ballon et du pied « libre » devant le joueur.
Le pied de pivot pouvant alors être décollé du sol.
 - Enchaînement EPB dans ce SF



Les tirs (rebonds offensifs à suivre que le tir soit inscrit ou loupé), le lancer-franc

- Le regard anticipe la visée, « accroche » le cercle, imagine la trajectoire, en U inversé, du ballon allant vers le cercle
- L'épaule côté main tireuse est avancée
- Le pied « directeur » (qu'il soit celui de pivot ou non) reste avancé du même côté
- Le ballon passe de « la poche de tir » à la rampe de lancement, devant puis au-dessus de la tête
- On retrouve donc l'enchaînement d'intentions : préparation-déroulement-finition en gardant le geste déplié jusqu'à ce que le ballon arrive au cercle (qu'il y rentre ou pas)
- Enchaînement EPB dans ce SF

TMC 2018/2019 – LES DATES

lieux et horaires communiqués ultérieurement

Premier tour	: samedi 19	JANVIER 2019
Deuxième tour	: samedi 30	MARS
Finale	: lundi 22	AVRIL

Contact au CD32 pour le TMC
 Ugo Domenichini
 Conseiller Technique Fédéral
 06 07 31 41 45 - ffbb32.ctf@orange.fr