

## Position fondamentale du joueur sans ballon

C'est la position standard en basket : les jambes légèrement fléchies, les pieds légèrement écartés, le poids du corps est réparti équitablement entre les deux appuis et repose sur la partie avant des pieds.

## Jeux de jambes offensif

Le jeu de jambes offensif est à la base de tous les fondamentaux offensifs sans ballon.

On distinguera les éléments suivants :

- **La Course**
- **Les Changements de rythme** : accélérer ou ralentir
- **Les Changements de direction** : normal ou avec pivot de renversement
- **Les Aiguillages**
- **Les Démarquages du joueur extérieur** : simple, en back door, en L, en triangle (démarquages dynamiques)
- **Les Démarquages du joueur intérieur** : prise de position préférentielle (démarquage statique)