

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)