

# GUIDE DU SHADOWS BASKET

Constitué de 2 grandes familles (Fondamentaux & Indispensables) réparties en points cardinaux.

## LES FONDAMENTAUX

---

### 4 points cardinaux primaire

Dribble Normal = Regular Dribble = **RD** = NORD

Dribble Croisé = Cross Dribble = **XD** = EST

Dribble Arrière = Behind The Back = **BTB** = SUD

D. Jambes = Between The Legs = **BTL** = QUEST

---

### 4 points cardinaux secondaire

D. INT/EXT = INOUT = **IOT** = NORD

D. 360 = Spin Move = **SM** = SUD

D. FEINTE = Hesitation = **HST** = QUEST D.

INT/EXT 2 = ShamGoD = **SGD** = EST

---

### 4 points cardinaux tertiaire

D. Contraire = Misdirections = **MD** = NORD

D. Retour = Snatch Back = **SB, RS, PB** = EST

D. Couper = Scissors Step = **SS** = SUD

D. Croiser = Stiff Legs = **SL** = QUEST

---

### 4 points cardinaux quaternaire

FAKE/FALSE = **F** = NORD

ANTI = **A** = EST

INVERSE = REVERSE = **R** = SUD

Jeu 2 Jambes = Shuffles = **S** = QUEST

---



## LES INDISPENSABLES

A la différence des fondamentaux qui sont des Dribbles, les indispensables sont l'autre grande famille des principes qui forment à eux 2 selon moi le basketball.

Il s'agit ici de la Triple Menace, du 69, des Double-Pas et des Finitions qui peuvent s'organiser en fonction des points cardinaux comme ceci.

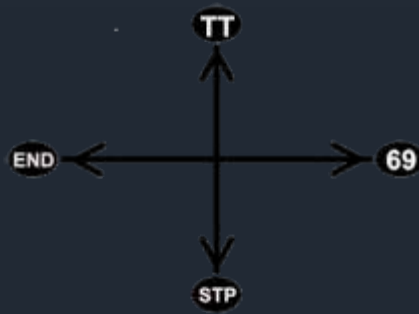
### 4 points cardinaux quiquenaire

Triple Menace = Triple Treat = **TT** = NORD

**69** = EST

LES PAS = STEPS = **STP** = SUD

LES FINITIONS = FINISH = **END** = OUEST



## PLAYLIST DES VIDEOS DES FONDAMENTAUX

## PLAYLIST DES VIDEOS DES INDISPENSABLES

## UTILISER LE GUIDE DU SHADOWS BASKET

<http://www.shadowsbasket.fr/>

