**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 = OUEST



 4 points cardinaux secondaire

D. INT/EXT = INOUT = IOT = NORD

D. 360 = Spin Move = SM = SUD

D. FEINTE = Hesitation = HST = OUEST 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 = OUEST

4 points cardinaux quaternaire

FAKE/FALSE = F = NORD

ANTI = A = EST

INVERSE = REVERSE = R = SUD

Jeu 2 Jambes = Shuffles = S = OUEST

**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 quiquénaire**

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

**69** = EST

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

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

[**PLAYLIST DES VIDEOS DES FONDAMENTAUX**](https://www.youtube.com/watch?v=9R6MIXNzZ04&list=PLAUz4yx0j7yz7XmKn8zSTP5oqev_XiXBJ)

[**PLAYLIST DES VIDEOS DES INDISPENSABLES**](https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUz4yx0j7yzNMDFGQtLN58yOVdf1Ximl)

[**UTILISER LE GUIDE DU SHADOWS BASKET**](https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUz4yx0j7yyYe356Z_OwPIn7EYYqNbwW)

[**http://www.shadowsbasket.fr/**](http://www.shadowsbasket.fr/)

****