

RÈGLE DU MARCHE

- La règle de départ en dribble depuis une position arrêtée reste inchangée. Un joueur qui part en dribble depuis une position arrêtée avec les deux pieds au sol doit lâcher le ballon pour commencer son dribble avant de lever son pied de pivot.
- Un joueur peut soulever son pied de pivot pour passer ou tirer mais doit lâcher le ballon avant de reposer au sol son pied de pivot.
- Un joueur qui s'arrête après avoir attrapé le ballon peut pivoter, mais s'il saute il ne peut: ni dribbler, ni retomber avant d'avoir lâché le ballon pour faire une passe ou un tir.
- Un joueur qui réceptionne le ballon ou termine un dribble peut faire 2 pas pour s'arrêter, passer ou tirer. ***Le décompte des pas est modifié: le pied déjà au sol au moment de l'attrapé du ballon ne compte pas comme un pas (c'est le « pas n°0 »).***
- Quand un joueur en déplacement attrape le ballon ou termine un dribble en étant en l'air: le prochain pied touchant le sol comptera comme le « pas n°1 » et deviendra le pied de pivot.
- Quand un joueur en déplacement attrape le ballon ou termine un dribble en ayant un pied au sol: Le pied au sol au moment de l'attraper compte comme le « pas n°0 », le prochain pied touchant le sol comptera comme le pas n°1 et comptera comme pied de pivot.
- **Un joueur qui attrape le ballon en déplacement doit avoir lâché le ballon avant de poser au sol le pas n°2 pour commencer un dribble.**
- **Toucher le sol deux fois de suite avec le même pied (cloche pied) ou avec les deux pieds (double simultané) est une violation de marcher.**

- **Voici les différents postes au basket:**

- **Poste 1 /Le meneur de jeu**

- Le meneur est le **chef d'orchestre de l'équipe**. C'est lui qui gère le rythme du match, annonce les systèmes et place ou replace ses coéquipiers. De manière générale, les meneurs ont une bonne vision du jeu, le sens de la passe et une bonne capacité de dribble. Physiquement, c'est un des postes au basket où le joueur est l'un des plus petits joueurs sur le terrain et l'un des moins lourds. (Ex: Jason Kidd)

- **Poste 2 /L'arrière**

- L'arrière est le joueur dont le jeu se passe majoritairement à **l'extérieur de la raquette**. Il est capable de shooter et de pénétrer mais doit aussi être à l'aise dans son jeu de passe. Dribble, vision du jeu, shoot, le poste d'arrière demande d'être un joueur assez complet. La plupart du temps il sera plus grand et plus costaud que le meneur . (Ex: Kobe Bryant)

- **Poste 3 /L'aillier**

- L'aillier est un **joueur polyvalent**, son poste est à mi-chemin entre les 2 postes extérieurs et les 2 postes intérieurs. Il crée moins que les postes au basket 1 et 2 mais est plus présent dans les tâches comme les rebonds ou la défense. Son jeu peut aussi bien se passer à l'intérieur qu'à l'extérieur de la raquette. Il est de grande taille et assez fort pour lutter contre les postes 4 voir 5. (Ex: Kawhi Leonard)

- **Poste 4 /L'aillier fort**

- L'aillier fort est un joueur qui a un poste au basket **près du panier**. C'est lui qui prend les rebonds, défend le panier, contre les tentatives de tirs, pose des écrans. Il marque principalement dans la raquette même si certains poste 4 sont capable de shooter extérieur raquette voir à 3 points. Son gabarit doit être imposant, le plus grand joueur après le poste 5. (Ex : Tim Duncan)

- **Poste 5 /Le Pivot**

- Le pivot est le joueur qui doit **contrôler la raquette**. Prendre des rebonds, protéger la raquette, lutter pour avoir la position préférentielle fait partie de ses tâches à chaque match. Il doit avoir un bon sens du placement, des qualités athlétiques et surtout le sens du sacrifice. Le joueur le plus grand et le plus lourd sur le terrain. (Ex : Shaquille O'Neal)