



FLEX OFFENSE

Théorie : avantages, désavantages, qualités des joueurs

Pour ou contre la Flex Offense

Il est toujours difficile et assez "subjectif" d'énumérer des avantages et des désavantages de tel ou tel mouvement. Voici en tout cas certains éléments qui peuvent être placés dans la balance.

Avantages de la Flex Offense

- Il y a d'abord le fait que les joueurs aiment généralement cette tactique.
- Les joueurs étant donc souvent réceptifs, il est assez facile de mettre en place ce système; on pourrait dire qu'il est facile à enseigner et à apprendre.
- Tous les joueurs passent à toutes les places et reçoivent donc les mêmes options, ce qui est très important chez les jeunes où des postes précis ne sont pas encore attribués.
- Ce système est intéressant si vous n'avez pas de "géant" dans l'équipe et si vous disposez donc de joueurs de taille moyenne avec des qualités plus ou moins égales.
- La Flex Offense exige un jeu d'équipe permanent; elle élimine ou réduit considérablement le nombre de dribbles inutiles.
- Pour ce qui est de l'adversaire, on peut dire que la flex est difficile à défendre, qu'elle est difficile à mettre sous pression et qu'elle provoque des mismatches intéressants pour l'attaque.
- Une seule passe est nécessaire pour changer de côté.
- Le ballon et les attaquants sont constamment en mouvement, ce qui demande aussi une grande dépense d'énergie de la part des défenseurs.
- En variant les entrées de ce système, on s'octroie des possibilités de shoots à haut pourcentage de réussite.
- Grâce aux multiples variantes, la Flex offense offre des opportunités directes aussi bien qu'avec de la patience, elle permet d'attendre les bonnes occasions de scorer.

Désavantages de la Flex Offense

- Ce système ne privilégie pas beaucoup la pénétration, puisqu'elle limite le nombre de dribbles.
- Dans la même optique, la Flex ne donne pas beaucoup d'opportunités "inside", d'où parfois des shoots trop nombreux et pas toujours pris à bon escient.
- Le rebond n'est pas toujours bien organisé lors d'un shoot.
- La Flex Offense ne fait pas la part belle à votre (vos) meilleur(s) joueur(s)
- Les passes latérales sont très dangereuses face à des défenses agressives; toute mauvaise passe à ce niveau amène un panier facile adverse en contre-attaque.

Caractéristiques des joueurs

n°1 :

- Excellent passeur
- Grande intelligence de jeu
- "Coach" sur le terrain

n°2

- Deuxième passeur de l'équipe (2e guard)
- Bon dans les démarquages
- Bon shoot et efficace au niveau de la tête de raquette

n°3

- Meilleur shooteur de l'équipe
- Possède un bon drive
- Joueur "solide"

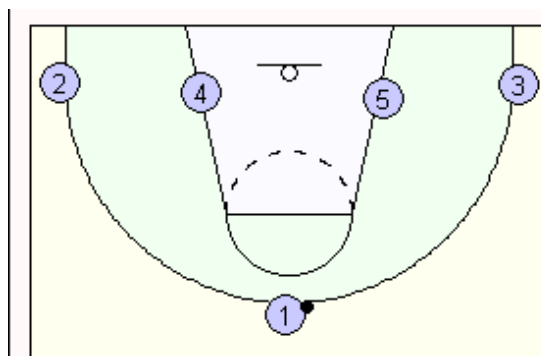
n°4

- Bon athlète
- Puissant au rebond
- Mobile
- Bon shoot à hauteur de la ligne des lancers-francs
- Capable de bien jouer le posting up

n°5

- Le plus puissant de tous ("Centre")
- Meilleur rebounder
- Shoot correct
- Physique : aime aller au contact.

Il s'agit ici d'une première variante : disposition de départ en 1-4 Low.



Barbieux André Basketball Coach

Rue de Cibly, 380, 7033 - CUESMES



et : 065/520631 - : 0475/879914



: andre.barbieux@skynet.be



: http://www.coachbarbieux23.com

