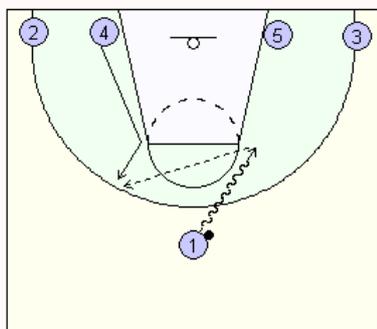




FLEX OFFENSE

Variante 1 : départ en 1-4 low

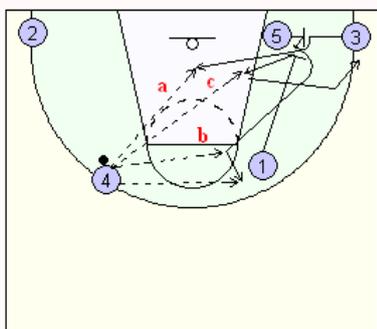
1



Le mouvement démarre avec une disposition 1-4 Low.
1 décide le côté du dribble (ici donc : côté droit). Il essaie d'arriver le plus près possible de l'elbow. Comme il part vers 5, c'est 4 qui va monter pour recevoir la première passe.

S'il part vers la gauche, c'est 5 qui monte.

2



On retrouve donc maintenant les options traditionnelles de la Flex Offense :

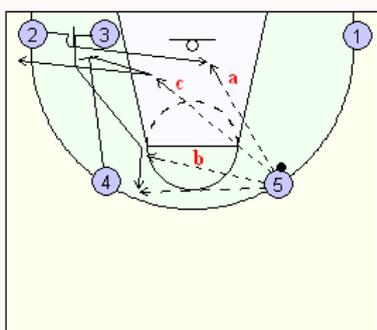
a = passe à 3 qui coupe à la baseline en profitant de l'écran de 5

b = passe à 5 qui bénéficie à son tour d'un écran de 1

c = passe à 1 qui appelle le ballon inside après son écran et avant de ressortir dans le coin.

Si aucune option ne peut être saisie, 5 ressort pour recevoir la passe latérale de 4.

3



Le mouvement continue avec les possibilités pour 5 :

a = passe à 2 qui coupe à la baseline en profitant de l'écran de 3

b = passe à 3 qui bénéficie à son tour d'un écran de 4

c = passe à 4 qui appelle le ballon inside après son écran et avant de ressortir dans le coin.

Si aucune option ne peut être saisie, 3 ressort pour recevoir la passe latérale de 5.



Barbieux André Basketball Coach

Rue de Ciplly, 380, 7033 - CUESMES

et : 065/520631 - : 0475/879914

: andre.barbieux@skynet.be

www : http://www.coachbarbieux23.com

