

***COSTRUZIONE DI
UNA CONTINUITÀ
OFFENSIVA***

“FLEX OFFENSE”

CREMONA, 05.12.2011

RIUNIONE P.A.O. 05.12.2012

COSTRUZIONE DI UNA CONTINUITÀ OFFENSIVA: FLEX OFFENSE

Premessa

Molti allenatori sono alla continua ricerca di un gioco offensivo che offra continuità di movimento e che sia relativamente facile da insegnare ai propri giocatori. La scelta ricade spesso sulla Flex Offense o su giochi che hanno gli stessi principi.

Vantaggi e svantaggi

La Flex offre molti vantaggi:

1. poche e chiare regole
2. mismatches sui blocchi se la difesa fa cambio
3. possibilità di servire la palla in post basso
4. possibilità di trovare sempre la giusta soluzione su ogni tipo di scelta difensiva

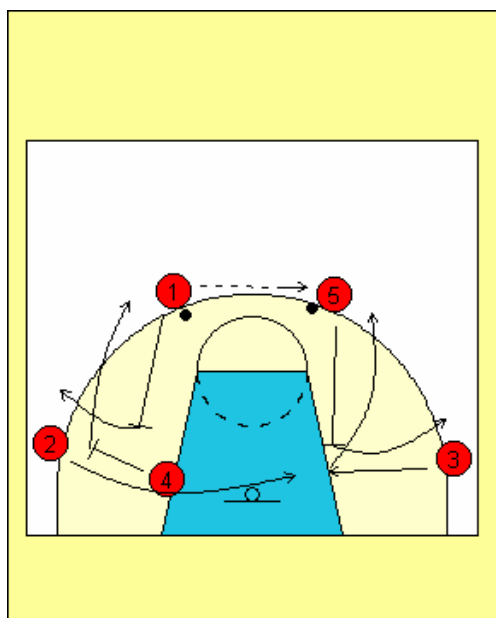
E qualche svantaggio:

1. prevedibilità
2. mancanza di 1c1 per attaccare il ferro

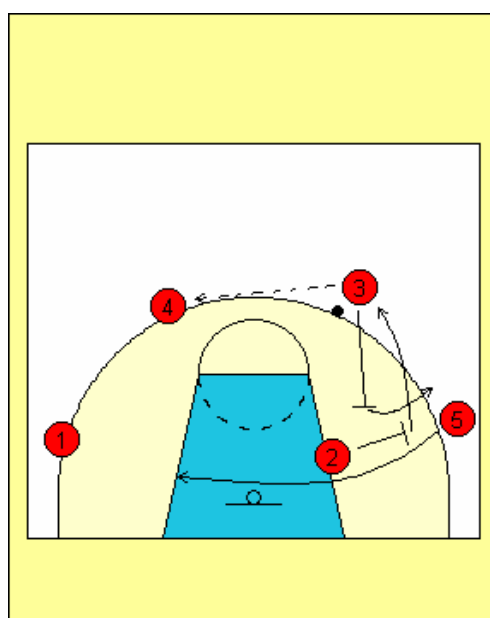
Cosa serve per giocare una buona Flex?

1. ottima padronanza dei principali fondamentali individuali (su tutti, il passaggio)
2. conoscenza dei fondamentali di squadra (spaziature, timing, creazione di triangoli offensivi)
3. capacità di giocare in post basso / medio
4. capacità di leggere la difesa

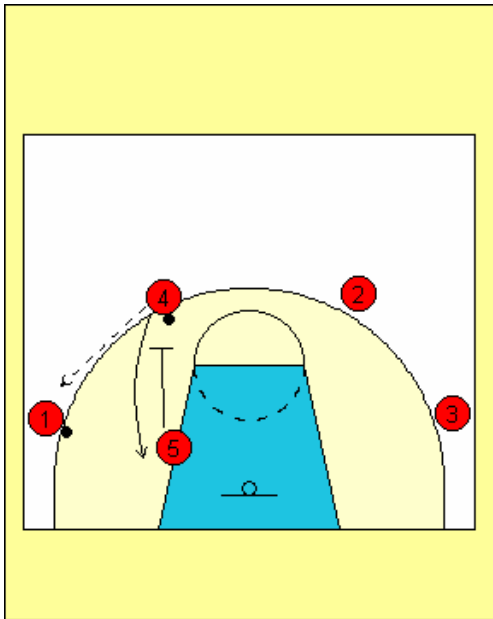
Movimenti base (categorie giovanili)



Situazione iniziale



Continuità



Palla in angolo e blocco cieco

Costruzione:

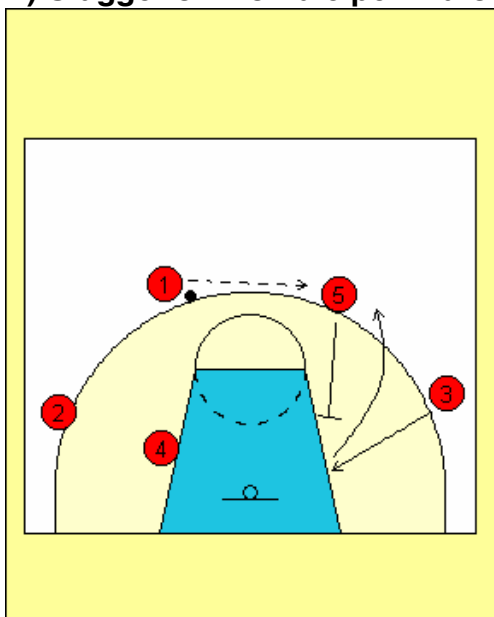
1. 2c0: blocco verticale
2. 3c0: blocco orizzontale + blocco verticale
3. 2c0: blocco cieco (lato forte)
4. 2c2 / 3c3: tutte le situazioni precedenti con la difesa
5. 4c4 (anche tutto campo per sviluppo transizione) con difesa

Importante curare:

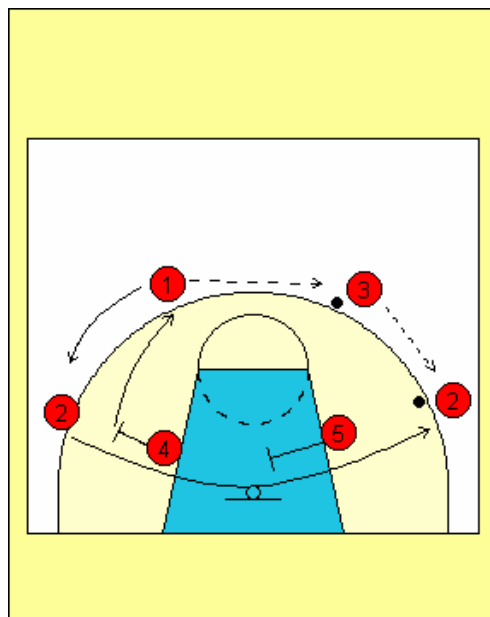
1. *posizioni iniziali (2 guardie - 2 ali - 1 post medio)*
2. *portare i blocchi sul difensore*

Utilizzo della Flex Offense in categorie Senior

A) Stagger orizzontale per tiratore

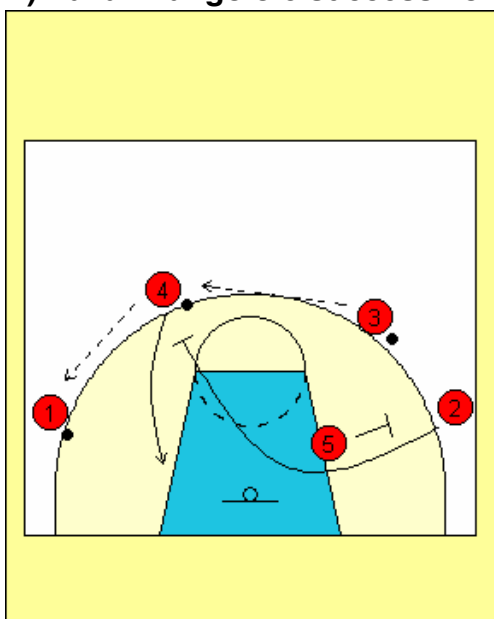


Inizio con blocco verticale

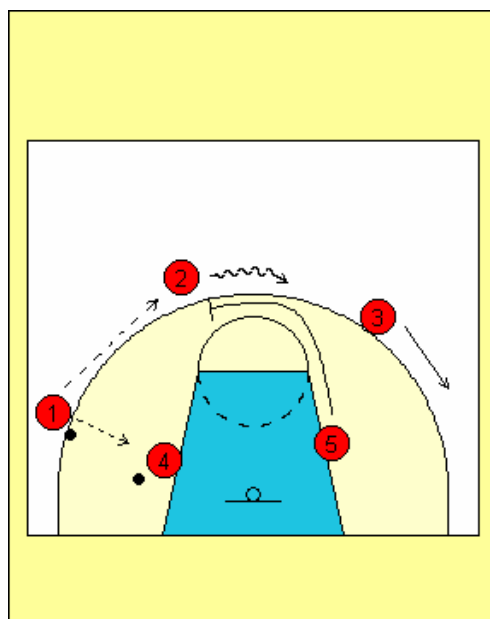


Stagger per tiratore (2)

B) Palla in angolo e successivo Pick & Roll

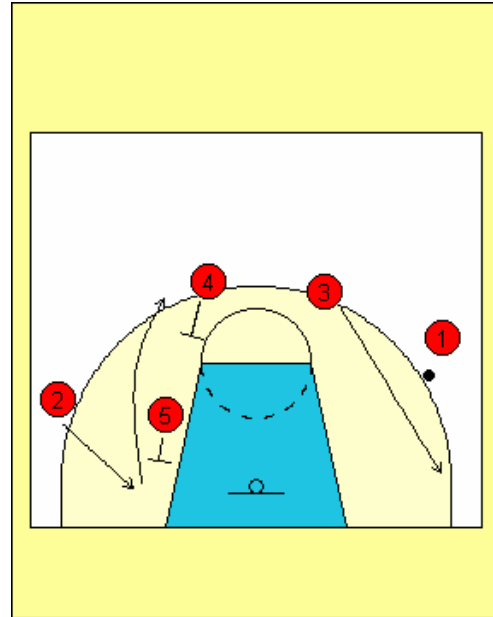
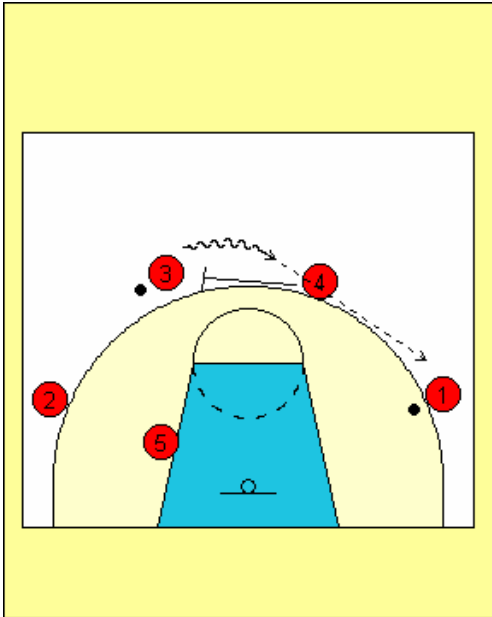


Ribaltamento e palla in angolo

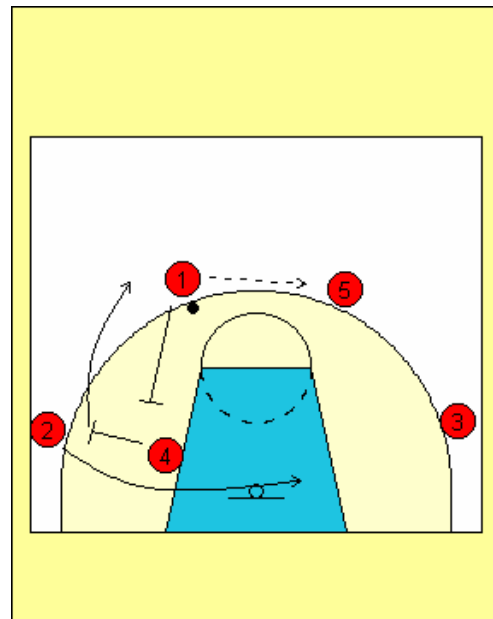
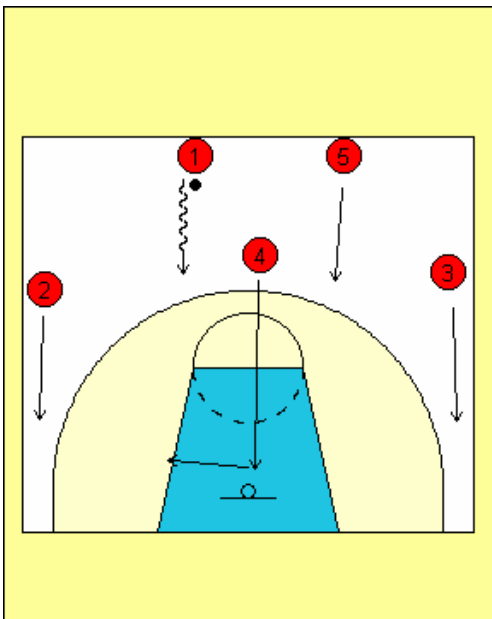


Pick & Roll

C) Pick & Roll e stagger verticale

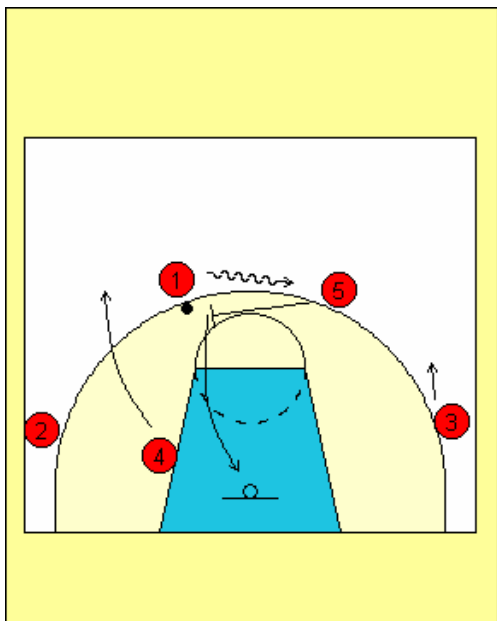


D) Transizione

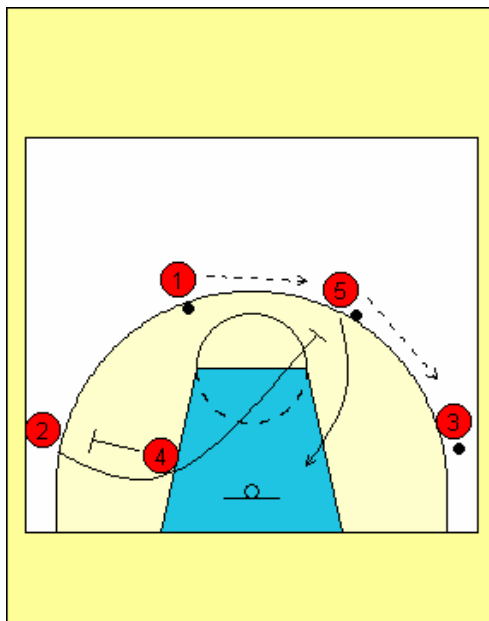


Continuità da transizione

Varianti in transizione:



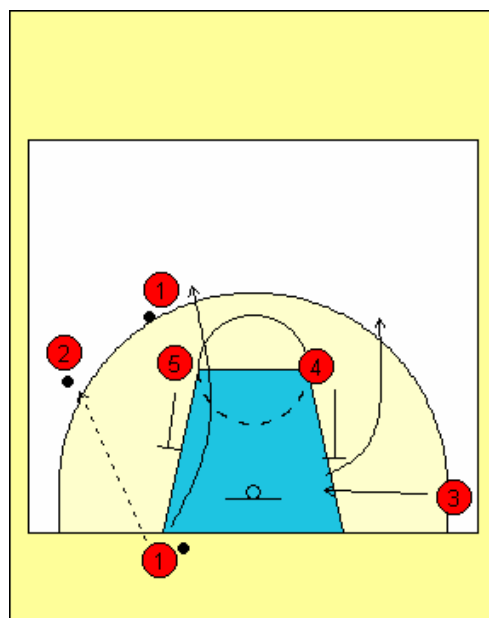
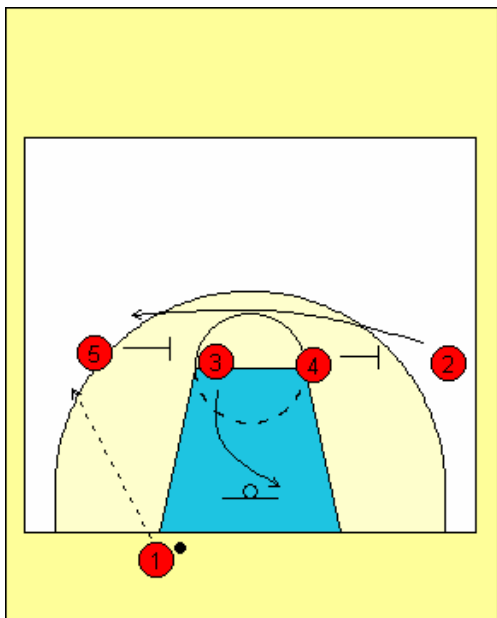
Pick & Roll in transizione



Variante per servire "5"

E) Rimesse

Rimessa da fondo



Rimessa laterale

