



2-2-1 pressa di smentita di Fullcourt

Indice

2-2-1 pressa 1 di smentita	di Fullcourt
Caratteristiche 2 del personale e	dell'introduzione
Descrizioni di base 5	del personale
Premere i principi	5
Concetti.....	7
Allineamento iniziale 2-2-1 della pressa	8
Le responsabilità nel 2-2-1 dopo la sfera in-è limitata	8
Le responsabilità nel 2-2-1 prima della sfera in-è limitata	12
La protezione manovra (1 e 2).....	13
Manovre di andata (3 e 4).....	14
Pressatura dei trivelli	17
Trivello 1: Giro e diapositiva.....	17
2:3 del trivello sulla presa 19 di 2	Fullcourt
Trivello 3: Modifica	21
4:6 del trivello su 5	23
Trivello 5: Uomo nei 23	centrali
Punti di enfasi.....	26
Rassegna.....	27
Progressioni d'istruzione	31
Conclusione	33

Caratteristiche del personale e dell'introduzione

La pressa 2-2-1 spesso è denominata una pressa "di contenimento" perché espelle la sfera dalla metà del pavimento alle attività collaterali dove i ball-handlers di talento sono generalmente meno efficaci. Quando il funzionamento correttamente, il 2-2-1 forza l'offesa per essere paziente nell'avanzamento della sfera permettendo l'inversione della sfera e togliendo tutti i passaggi d'avanzamento. Ciò può prendere un'offesa dal relativo ritmo normale e perfino renderla difficile affinché quell'offesa entri nei modelli della metà-half-court.

Prima che il passaggio inbounds il 2-2-1 osservi più come un da uomo a uomo premere che una zona. Ogni protezione nega gli uomini affatto aperti nella sua zona. Quando la sfera in-è limitata, i 2-2-1 riassunti e fretta di ogni uomo alla sua zona nella zona.

Corrispondendo in su sul passaggio inbounds è conveniente per molti motivi.

- Applica la pressione sull'avversario e dà la difesa ruba le occasioni.
- La difesa otterrà raramente bruciata negando duro perché l'uomo 5 indietro sta esaminando l'azione, ready per selezionare fuori da un passaggio lungo.
- Ci sono 5 protezioni che coprono soltanto 4 giocatori offensivi, poiché il quinto giocatore offensivo si leva in piedi unguarded come lui inbounds.
- Dà l'impressione che siamo funzionare da uomo a uomo. Le vetture avversarie possono cambiare ad un interruttore da uomo a uomo della pressa per trovarsi soltanto pressione di zona del rivestimento una volta che la sfera inbounded (se questa pressa è utilizzata costantemente, le squadre calcoleranno questa fuori - nel frattempo, invitare il fattore di sorpresa per essere sostituiti dal fattore di timore nei nostri avversari.

- Il finale e possibilmente la maggior parte della motivazione importante per la corrispondenza in su sul passaggio in arrivo è

che forza i difensore affrettarsi e concentrarsi, trasmettendo il messaggio che ogni giocatore deve essere costantemente attivo quando sul pavimento.

Tutta la squadra che commette a questo metodo difensivo scoprirà il valore del tempo nella pallacanestro. Per le vetture di inizio il tempo può essere difficile da definire ed ancor più difficile insegnare a. Ad ogni livello il tempo è una componente critica a successo ma spesso difficile da controllare. Il 2-2-1 può essere molto efficace a convincere gli avversari a giocare ad un passo scomodo. Quando un avversario comincia giocare più velocemente (o a volte appena un piccolo un piccolo più lento) che gradirebbe, gli errori - colpi scorsi veloce, passaggi erranti, giri d'affari trascurati - cominciano accadere. Questi possono tutti tradurre in funzionamenti rapidamente di segnatura e grande spinta di fiducia per la vostra squadra.

Il 2-2-1 è unico perché le squadre "meno atletiche" possono utilizzare costantemente, o persino come arma difensiva primaria. Spesso, la t è persino efficace contro gli avversari "più atletici" perché "orla" l'opposizione ballhandling le protezioni alle attività collaterali e dalla metà in cui hanno più libertà da funzionare, da più scelte di passaggio ed è generalmente più pericolosa. Permettendo che la sfera sia invertita, la pressa forza le squadre essere pazienti quando avanza la sfera— questa può essere particolarmente difficile per le squadre di alcuni ragazzi perché stanno lavorando contro la seconda violazione del fondo campo 10. Allo stesso tempo, la componente in arrivo di smentita della pressa può accelerare efficace il tempo contro lo stesso avversario.

Il beneficio più importante di questo metodo difensivo è esso promuove l'aggressività e l'investimento della squadra che le vetture conoscono è critico a successo. Il giocatore e le squadre che comprano ad una pressa come il 2-2-1 stanno commettendo ad uno stile di gioco che richiede l'aggressività, la durezza e l'orgoglio. Queste sono tutte le qualità di un

vincitore.

La lettura del questo potrebbe fargli credere che fossi una vettura "di zona". Realmente, sono un forte credente che tutte le squadre, particolarmente alla gioventù livella, dovrei fare funzionare da uomo a uomo come loro difesa primaria. I fondamenti di difesa da uomo a uomo sono realmente i fondamenti di difesa, complessivamente. I concetti di contenere la sfera, rispecchiando la sfera, influenzante il dribbler, aiutare-e-help-and-recover, urtando la taglierina, ecc. sono tutti fondamenti da uomo a uomo, ma sono inoltre componenti critiche di riuscite difese di zona, compreso le presse di zona. Questa pressa non dovrebbe sostituire la difesa da uomo a uomo della squadra; piuttosto, è un grande complemento a tutta la difesa bassa. L'installazione del 2-2-1 aggiunge un'altra componente di pressione del fullcourt al vostro arsenale difensivo in un pacchetto che è sia semplice insegnare a che cassaforte abbastanza da usare senza sensibilità che state giocando il successo della squadra.

Una nota finale... il 2-2-1 è una grande difesa per un'ampia varietà di squadre della High School e della gioventù. A Washington, varie delle squadre della High School della migliore ragazza utilizzano una certa variazione del 2-2-1 che— tiene il valore aggiunto nel gioco della ragazza con la forzatura delle offese per bruciare parecchi secondi fuori dall'orologio di colpo prima persino di uscire del fondo campo. Può essere una grande arma per i ragazzi della High School pure. In 2003 alla High School sempreverde a Seattle, abbiamo vinto il nostro torneo del distretto e la squadra ha raggiunto per la prima volta il torneo della condizione durante 38 anni. La smentita 2-2-1 era che difesa della graffetta della squadra.

Ho fatto funzionare efficace il 2-2-1 con le squadre della gioventù pure. Ho avuto grande successo fare funzionare questa difesa con i giovani delle squadre così quanto il sesto

grado... le rotazioni semplici per permettere che i giocatori prendano rapidamente i concetti principali senza sacrificare dallo sforzo difficile dovuto confusione. Che cosa livello istruite, spero che questo materiale fornisca qualcosa del valore voi!

Descrizioni di base del personale

Protezioni superiori dei **giocatori 1– e 2 nella** pressa. Queste sono tipicamente le nostre protezioni che– entrambi i giocatori dovrebbero essere protezioni attive della su-on-ball. Se la squadra usa la componente inbounds di smentita del passaggio della pressa, 1 e 2 dovrebbero essere abbastanza attenti selezionare rapidamente individuano la loro assegnazione difensiva e negano il passaggio inbounds. Sta giocando più lungo, i giocatori più alti nei 1 e 2 posti possono essere favorevoli limitando la visione dei ballhandlers dei vicoli di passaggio con le armi lunghe, ma una considerazione secondaria dopo pressione della sfera e rotazioni di fabbricazione.

Giocatori 3 e 4– le protezioni del midcourt. Solitamente 3 e 4 sono trasmettono e/o protezioni più alte– active abbastanza alle buone rotazioni del cestino delle prese e della copertura dell'insieme ed abbastanza ad alto per difendere la zona del cestino se avuti bisogno di

Il giocatore 5– riguarda la parte posteriore della pressa. Ciò è solitamente, benchè non sempre, il centro della squadra. 5 devono potere entrare rapidamente nella posizione all'inizio della pressa. Ciò è particolarmente allineare quando nega sul passaggio inbounds, poiché alcune squadre tenteranno di battere la pressione con un passaggio inbounds profondo. 5 devono muoversi lateralmente dall'attività collaterale verso l'attività collaterale. Poiché si siede alla parte posteriore della pressa ed ha la migliore visione di intero pavimento, i 5 devono comunicare con i compagni di squadra. Di nuovo, questo è particolarmente importante quando nega il passaggio inbounds. Buona comunicazione da 5 (cioè "taglierina nella metà! ", "vigilanza dietro voi! ", ecc) fornisce 1, 2, 3 e 4 informazioni per mantenere le cose funzionare uniformemente

Premere i principi

1. **Non giocare.** Giocare la difesa fondamentale e lasciare l'avversario fare l'errore. Se affrontato alla scelta di: A. Lunging ad un passaggio con una piccola probabilità ad un rubare ma ad una garanzia che sarete dalla posizione se non fate il rubare, o al B. che gira alla ricevente del passaggio e che gioca la difesa sana e fondamentale, scegliamo sempre l'opzione B. Se siamo costanti nel nostri sforzo ed esecuzione, le probabilità sono che

finalmente, la pressione avrà un effetto sull'avversario e che lo stesso passaggio navigherà dai limiti. Le grandi squadre prementi sono squadre difensive fondamentalmente sane.

2. Non permettere mai un passaggio di andata alla metà. Mentre la sfera è passata intorno al perimetro della zona, le protezioni difensive non lasciano la metà fino a che un compagno di squadra non giri alla copertura.

3. Be duro. Fare le vostre rotazioni, non importa come lungo o difficile possono sembrare. Non permettere mai l'accesso del ball-handler alla metà. Queste 2 componenti sono critiche e POSSONO essere realizzate costantemente tramite i giocatori con il giusto mindset.

4. Sulla presa, non raggiungere. Stabilire la posizione con quickness ed il footwork adeguati e riguardare il passaggio "da **mirroring la** sfera con entrambe le mani– cioè che le mani della protezione si comportano come uno specchio davanti alla sfera; quando la sfera va, le mani vanno in su con la sfera va giù, ancora le mani seguono. Ciò è costante con il principio 1: "Non raggiungere".

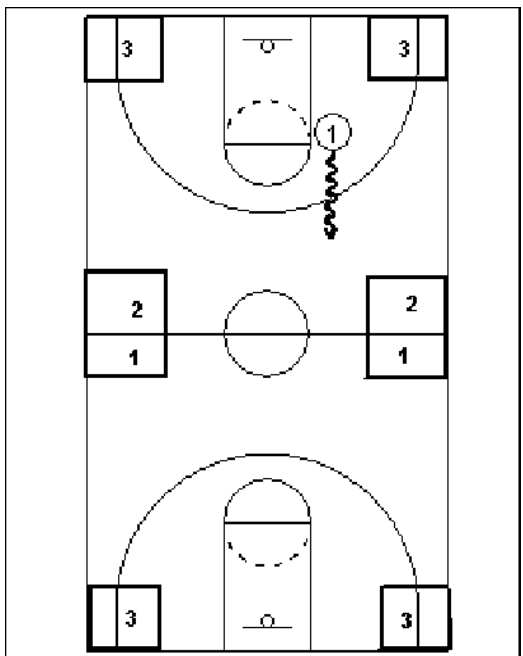
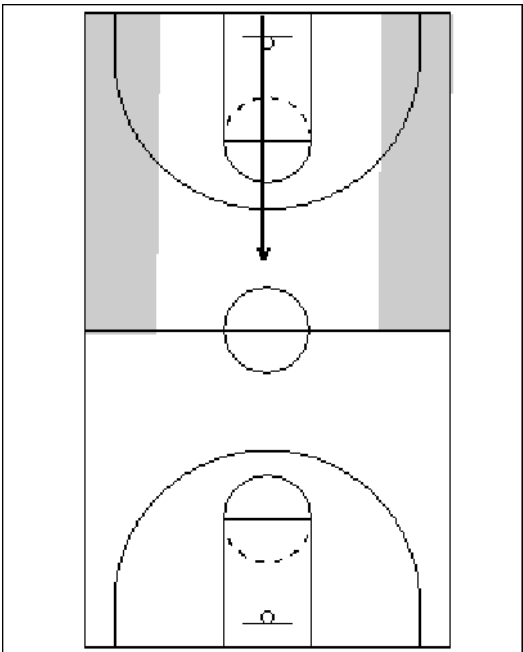
5. Piegate le vostre ginocchia. Ciò è un fondamento di base di quella si applica in tutte le zone del gioco ma è particolarmente relativa alla pressa 2-2-1. Le protezioni devono piegare be pronte a reagire aggressivamente e con scopo nella pressa. Qui è un'esercitazione interessante: la prossima volta state guardando un gioco, prova per passare 5 - 10 minuti che guardano entrambe le squadre soltanto dalla waist-down-giù. Se vedete che una squadra gioca più costantemente con le ginocchia piegate dell'altra, ci è una grande probabilità che, quando osservate in su, quella sarà la squadra con il cavo.

Concetti

Lo scopo del 2-2-1 è **di forzare la sfera "nei ciechi Vicoli "**, le zone nel fondo campo dell'avversario - nient'altro di 5 piedi dall'attività collaterale

(La freccia descrive il senso che l'offesa sta muovendosi).

Ciò può essere particolarmente efficace contro le squadre con la merce custodice perché lo mantiene dalla metà in cui avere più stanza azionare ed avere più opzioni di passaggio

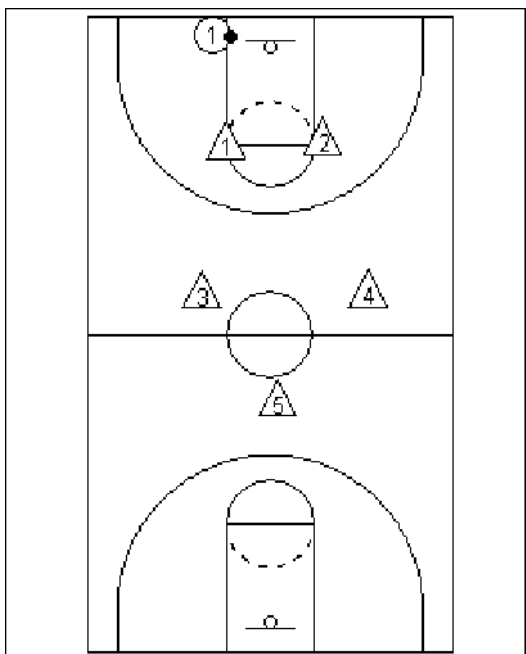


These are the best areas to trap on the basketball court.

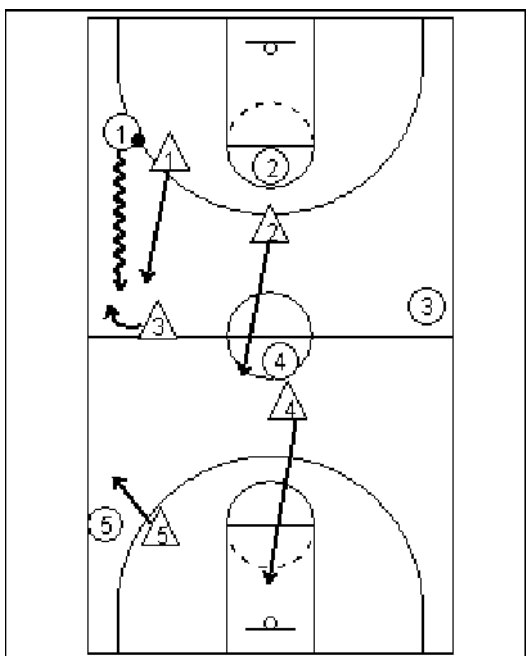
(O1) is included to show the direction the offense is moving.

In the 2-2-1, our primary focus is on setting traps in areas 1 and 2.

Initial Alignment of the 2-2-1 press (when the ball is in the center)



Le responsabilità nel 2-2-1 dopo la sfera in-è limitata



1 e 2 - il giocatore che difende la sfera (1) forza il ballhandler giù "il vicolo cieco" verso la presa del halfcourt. Non ottenere il battimento alla metà!

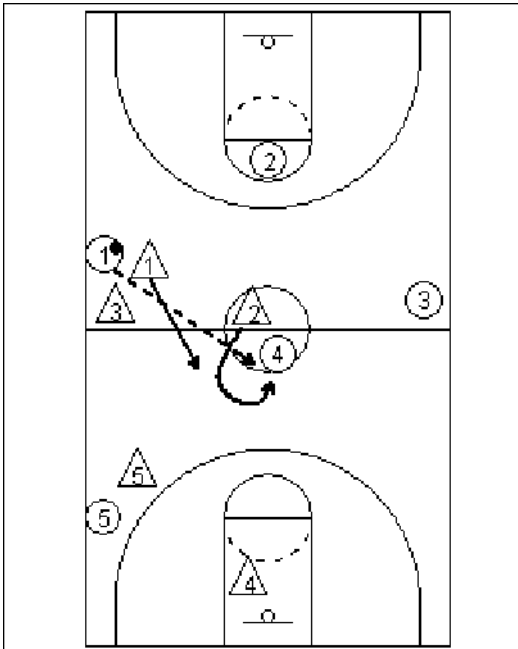
Il giocatore opposto (2) difende il passaggio alla metà. Affonda sotto il livello della sfera e nel centrale, osservare per negare qualcuno nel -2 centrale nega O4 - (o, qualcuno che infiamma alla metà - questo richiede che la protezione effettui una posizione aperta in moda da poterlo individuare lui le taglierine).

3 e 4 - quando la sfera è dal lato del giocatore del pavimento, preparano regolare una presa vicino a halfcourt.

Quando la sfera è dal lato opposto del pavimento, la protezione (4) si muove verso la metà del pavimento e fa scorrere di nuovo alla copertura il cestino. SI NOTI che una volta che la sfera è da un lato del pavimento, tutte le protezioni sono inoltre da quel lato del pavimento. Non ci sono difensore sul debole-weak-side.

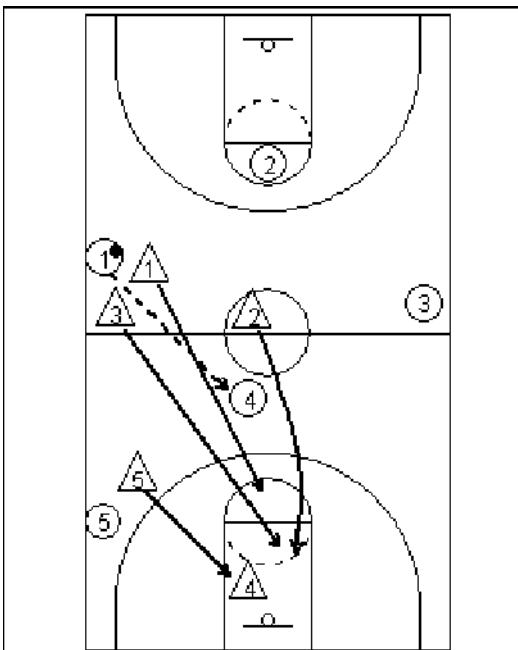
5 - è sempre in linea diretta con la sfera. Nota: 5 esiteranno a girare sopra all'attività collaterale se il di andata (4 in questo schema) è lento coprire il cestino. Ciò non risolve un problema; genera due problemi! 5 devono fidarsi dei suoi compagni di squadra e fare le rotazioni!

"Su un intestino passare" alla metà



Il difensore che ha mancato la rotazione (2) dovrebbe tentare di ottenere davanti alla sfera, essenzialmente ripristinando la pressa rimettendo la sfera sul perimetro e dalla metà.

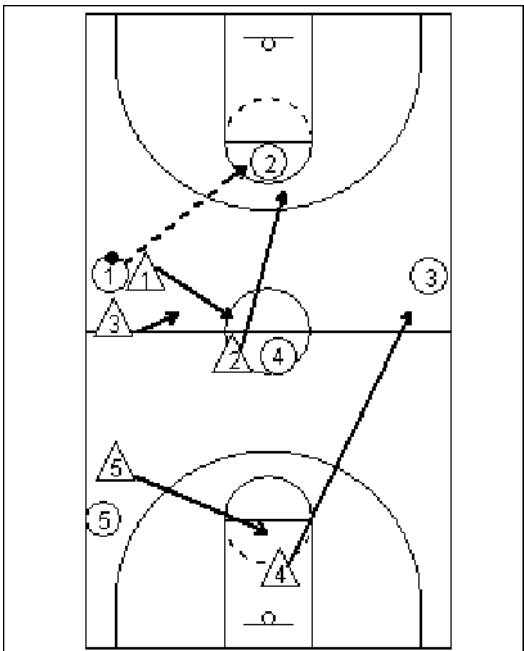
La maggior parte delle squadre si ritireranno automaticamente dalla pressa su un passaggio alla metà. Cadremo solitamente indietro anche, ma dal gioco aggressivamente siamo così fattore chiave, mettiamo a fuoco molto più energia sulla fabbricazione della rotazione che sulla mancanza esso e sul dare in su il passaggio centrale. Il giocatore che stava custodendo la sfera dovrebbe intrappolarsi nella metà per aiutare.



If the middle guard cannot get in front of the gut pass:

The gut pass is a trigger to all players that the press is broken.

We sprint back to cover the paint and communicate to cover the ballhandler, as we would when we're defending a fast break - transition defense).



Se la sfera è invertita di nuovo al centro del

pavimento: La pressa riprende il relativo allineamento iniziale

La protezione che stava difendendo la sfera (1), fa scorrere nella metà e "nelle modifiche" l'altra protezione (2).

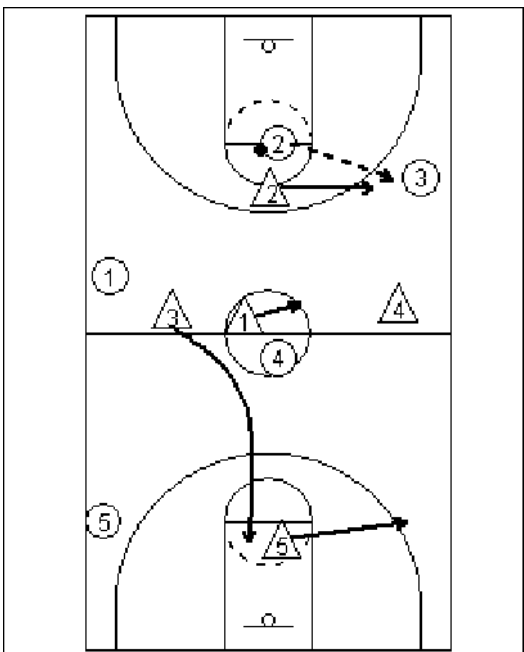
2 attese da etichettare dall'altra protezione in modo che i resti centrali coperti prima di muoversi verso il perimetro per difendere la sfera.

Qui, se la sfera fosse invertita a O3, 2 seguirebbero il passaggio e la forza O3 giù un vicolo cieco

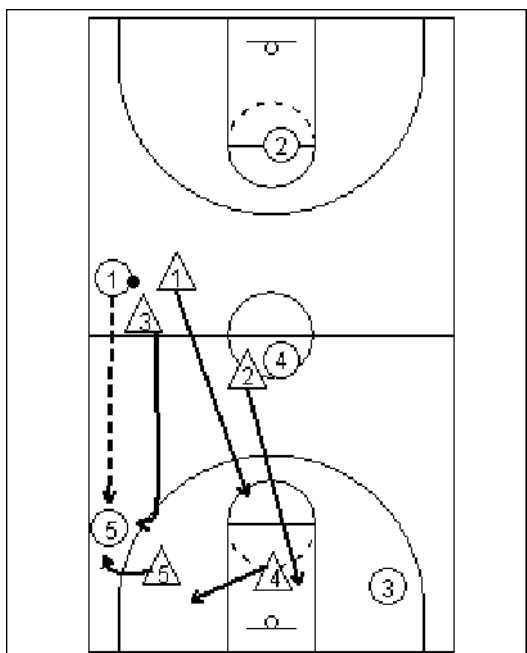
4 vengono sostegno verso halfcourt

3 scorrevoli indietro dentro alla metà

5 soggiorni in conformità con la sfera



1 and 2 trade roles as the ball is reversed, so that the middle and the ball are always defended.



Se la sfera è lasciata perdere l'attività collaterale oltre il midcourt presa:

1 e 2

La protezione centrale (2) gocce per coprire il cestino.

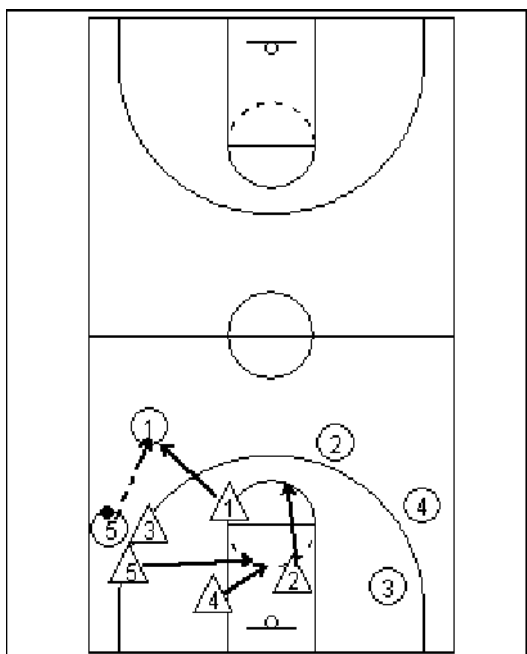
La protezione di ballside (1) copre i 3 ed i

4 centrali

La protezione del midcourt (3) segue il passaggio alla presa con 5. Dico le protezioni del midcourt, "se la sfera supera la vostra testa, quindi girate, seguite il passaggio e regolate un'altra presa".

L'altra protezione del midcourt (4) viene al blocchetto del sfera-ball-side dalla zona del cestino.

5 strette il giocatore offensivo fino alla protezione del midcourt arriva per intrappolare. 5 possono andare per il rubare se è disponibile sul lasciare perdere l'attività collaterale, ma non dovrebbe giocare per ottenere il rubare (cioè se 5 non ottengono il rubare, dovrebbe ancora essere nella posizione per difendere la sfera e la presa).



Quando la sfera è passata dalla presa che di

attività collaterale la pressa è eccessiva ed entriamo

nella nostra difesa del halfcourt

Se stiamo giocando il halfcourt da uomo a uomo, la nostra iniziale fiammifero-match-ups non potrebbe sempre essere il nostro match-up-in su normale

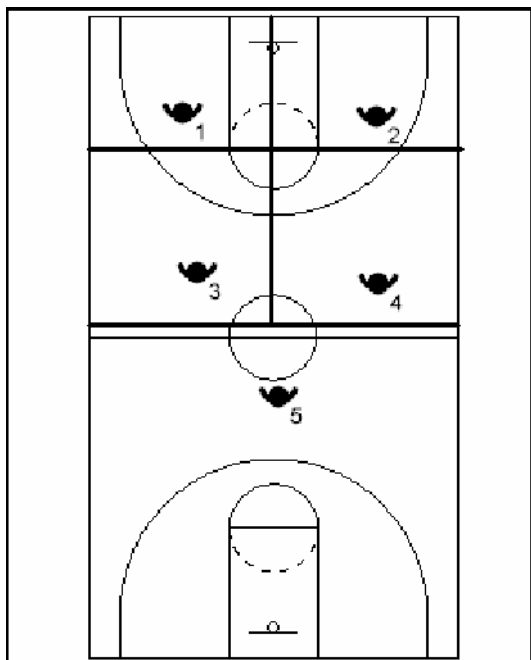
Dobbiamo comunicare e fretta per entrare rapidamente nella nostra difesa da uomo a uomo.

La transizione fra la pressa a difesa da uomo a uomo è una scienza inesatta e richiede l'attenzione.

Ciò è quando la difesa è più probabile da distendersi o confusione di esperienza, rendendola molto vulnerabile.

Le squadre possono diventare esperte a questa transizione con pratica; tuttavia, molti non fanno mente è trascurata spesso egualmente tramite le vetture ed i giocatori.

Le responsabilità nel 2-2-1 prima della sfera in-è limitata



Zone primarie di riempimento difensivo prima del

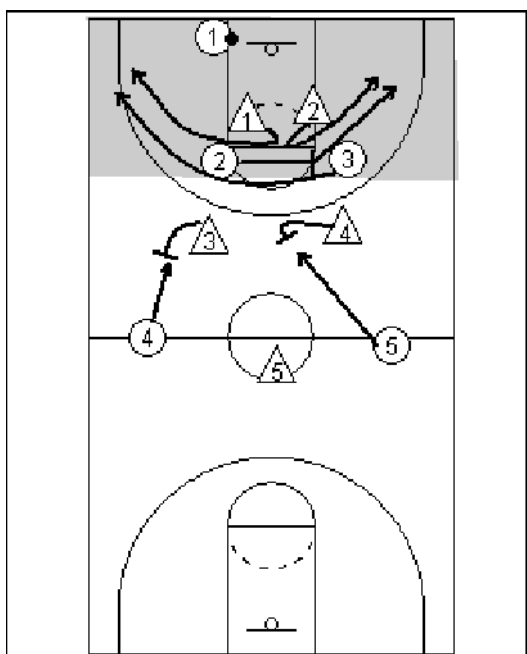
inbounds ogni giocatore rifiuta ad un avversario la sua rispettiva zona.

1 e 2 riguardano la zona inbounds immediata dalla linea del tiro libero estendere alla linea di base su la una o la altra metà della corte

3 e 4 riguardano la una o la altra metà del pavimento fra la linea del tiro libero estesa e il halfcourt nel fondo campo dell'avversario

5 sono inizialmente responsabili della copertura di intero frontcourt dell'avversario.

**** Nota:** Alla prima occhiata può sembrare come se una zona di 5 riempimenti sia troppo grande. Non è. Mentre 5 certamente devono affrettarsi per giocare efficace il passaggio inbounds, conosciamo quello, 9 volte su 10 il passaggio inbounds affatto che diretto dalla linea di base opposta ad un giocatore in 5 zone sta andando essere un passaggio di pallonetto. La forzatura dei passaggi di pallonetto dall'avversario è uno dei nostri obiettivi nella pressa. I passaggi di pallonetto forniscono rubano le occasioni, perché il loro arco/traiettoria permette che la difesa reagisca prima che raggiungano il loro. Il nostro messaggio chiaro e semplice alla difesa è che siamo atleti... e gli atleti possono riguardare i passaggi di pallonetto. Su c'è ne lanciare il passaggio, anche se non otteniamo il rubare, ogni protezione ha abbondanza di tempo di reagire ed entrare nella posizione adeguata prima che la sfera sia interferita. In questa situazione, più di niente altro, parete che realmente è richiesta è la nostra attenzione ed il nostro sforzo.

**1 e 2**

Negare la ricevente più vicina su a metà della corte dalla linea del lancio libero estendere alla linea di base.

3 e 4

Levar in piedi 5-12 piedi dalla linea del halfcourt, in una posizione aperta. I giocatori infiammano solitamente in questa zona dalla corte di intorno 1/2. Vedere i giocatori dell'urto e del pavimento che infiammano.

Copertura **5** la zona oltre halfcourt. Giocare in su linea-sulla linea sulle riceventi nella vostra zona.

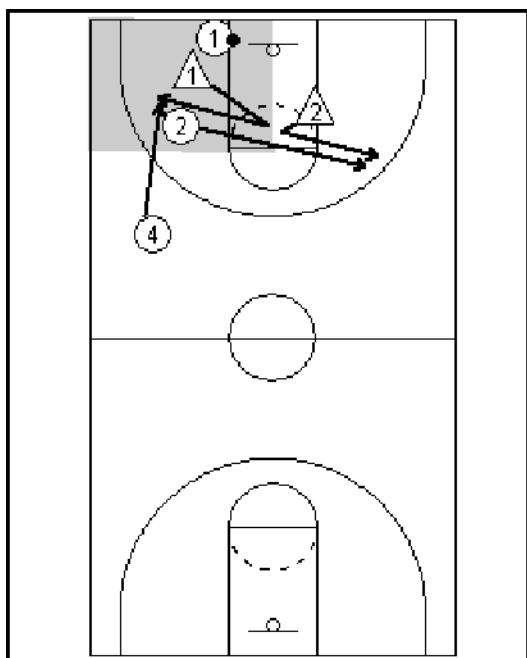
Posizionar in moda da poterlo intercettare voi un passaggio al giocatore il più ulteriormente dalla sfera.

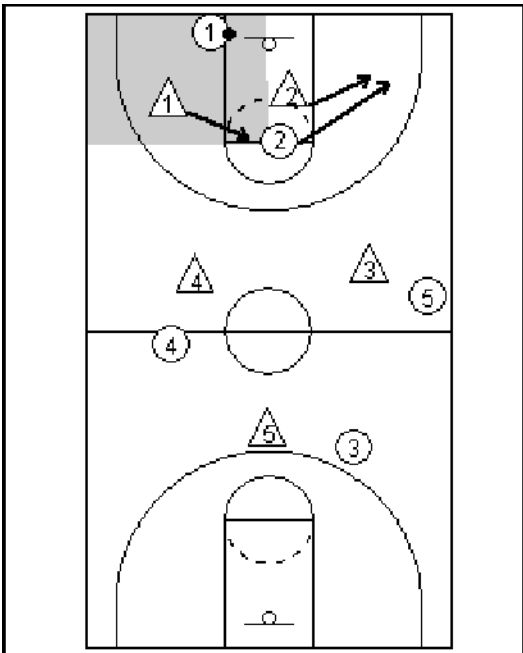
COLLOQUIO! Aiutargli i giocatori con i loro matchups. L'uomo posteriore è "lo stratega" nel 2-2-1.

4. Se i fogli di andata la sua scatola, 5 sono pronti a fare un passo in quella scatola ed a negare.

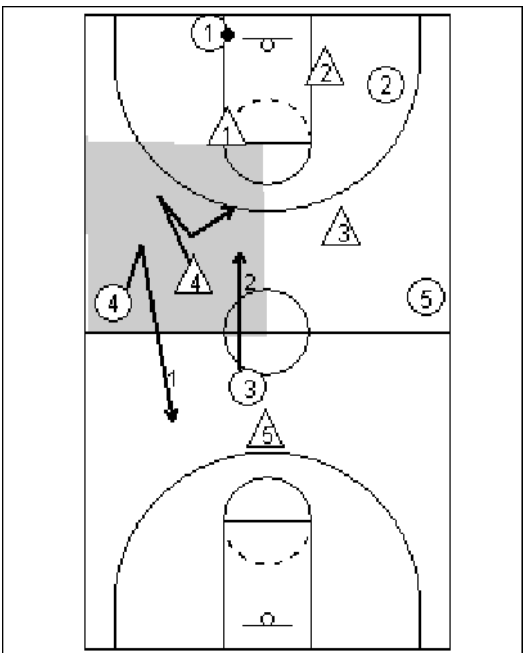
Manovre della protezione (1 e 2)

Se il vostro uomo lascia la vostra zona, scalata per trovare un altro ricevente nella vostra zona. (scalate 1 per coprire 4 qui)



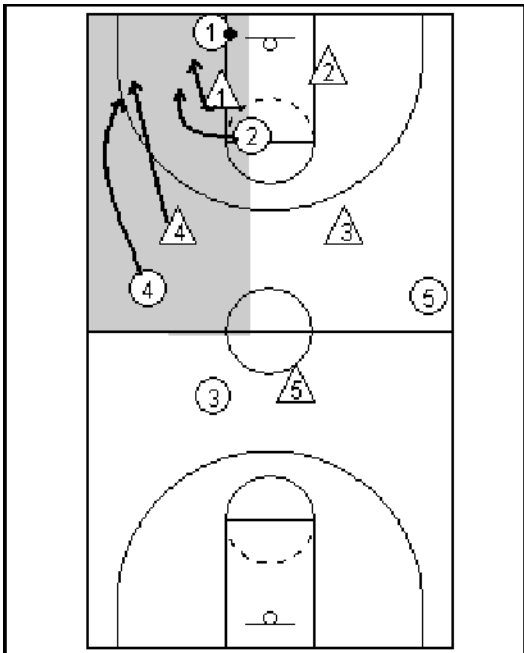


If there is nobody in your area, **pinch in towards the middle at the free throw line area**. Open up (facing the sideline) and look for anybody moving into your area while keeping vision of the ball.

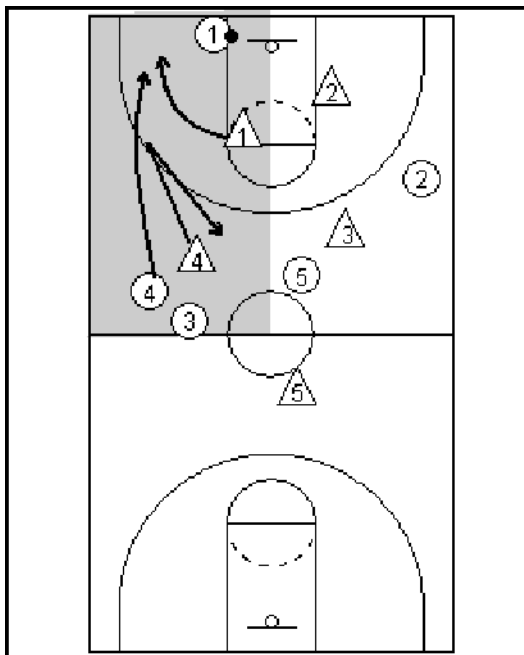


Forward Maneuvers (3 and 4)

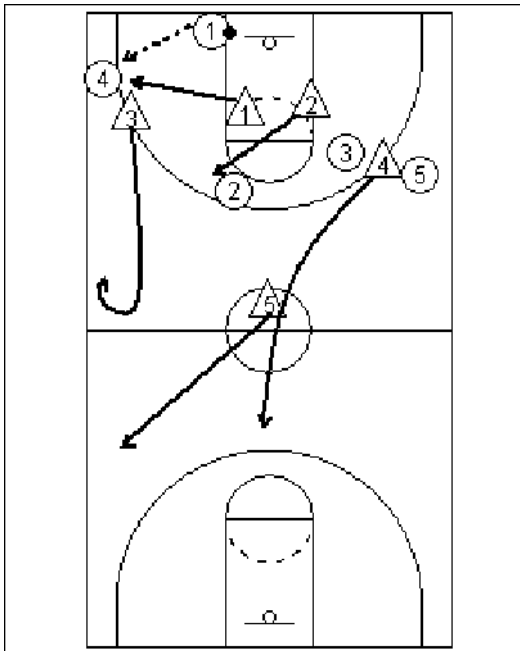
If a matchup leaves 4's area, 4 will release and look for a new player to defend.



If a player flashes from a midcourt area into a guard's (1) area, continue to deny the cutter into the guard's area **IF** the guard (1) is already defending someone.



If 1's box is empty, 4 passes the cutter off to 1



Quando la sfera inbounded:

1 e 2

Se la sfera in-è limitata nella vostra zona (1), prende la sfera e la forza giù il vicolo cieco

Se la sfera inbounded nella zona dell'altra protezione, (2), sprint alla metà del pavimento per riguardare il passaggio dell'intestino

3 e 4

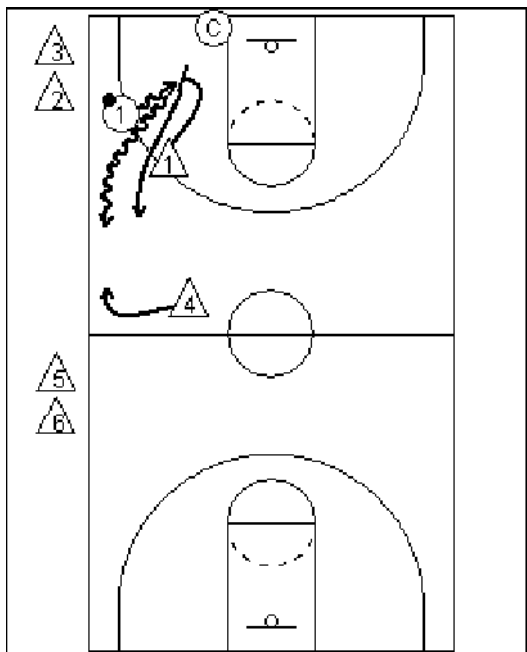
Sprint di nuovo a halfcourt

5

Ottenere posizionato nella parte posteriore della pressa direttamente davanti alla sfera, pronta ad intercettare c'è ne passano in su il pavimento.

Pressatura dei trivelli

Trivello 1: Giro e scorrevole



Scopo: Per insegnare alle protezioni nella pressa 2-2-1 ad influenzare la sfera giù l'attività collaterale ("nel vicolo cieco") e dalla metà. Per insegnare al trasmette nel posizionamento adeguato della pressa 2-2-1 e come regolare la presa mezza della corte.

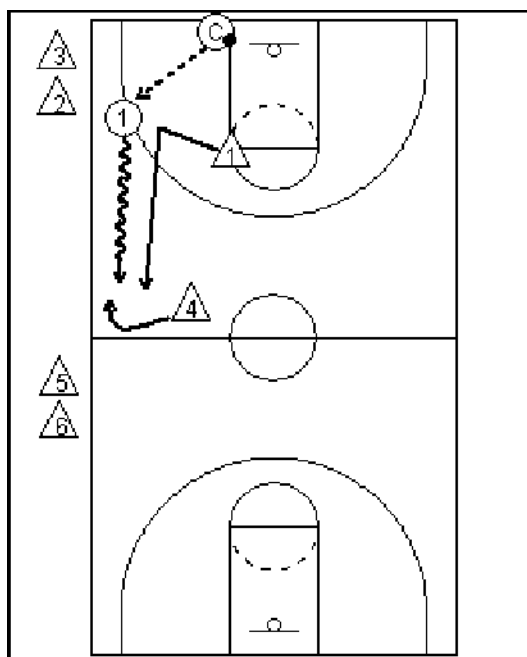
Organizzazione: La vettura si leva in piedi dai limiti sotto un cestino con la sfera. Trasmette l'allineamento dai limiti a halfcourt. Le protezioni allineano dai limiti sulla linea di base. Due protezioni fanno un passo sul pavimento; uno giocherà l'offesa e l'altro fungerà da protezione superiore nella pressa 2-2-1. Punti di andata uno sul pavimento; la volontà di andata fungere da protezione del midcourt nella pressa 2-2-1.

Procedura:

1. La vettura passa la sfera inbounds alla protezione offensiva

2. La protezione difensiva difende la sfera, influenzante il ballhandler giù "il vicolo cieco" verso la presa. Il trivello si conclude quando le due protezioni hanno regolato con successo una presa mezza della corte.

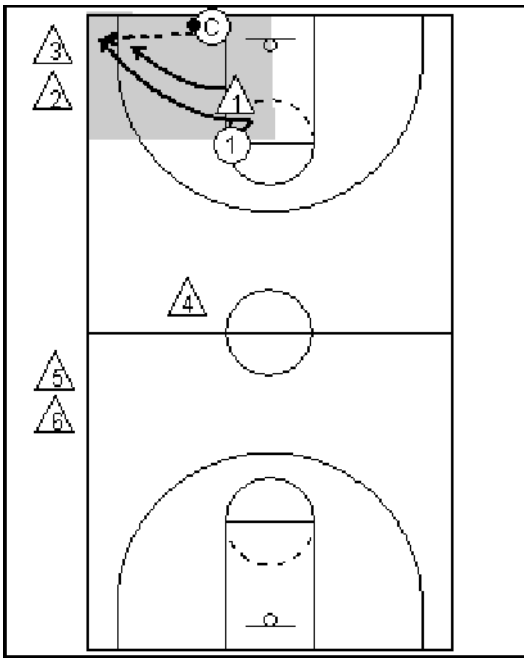
3. Il ballhandler dovrebbe tentare di battere la presa, battendo la protezione difensiva alla metà del pavimento o gocciolando giù il vicolo cieco e girando intorno o attraverso la presa.



Preparazione dei punti:

1. Una volta le protezioni capiscono e possono eseguire con successo il trivello difensivo, fanno negare alla protezione difensiva il passaggio inbounds all'inizio del trivello

2. La protezione offensiva comincia al gomito e deve tagliare per ottenere



aprir nella zona protetta. Al giocatore offensivo è permesso soltanto ottenere aperto nella zona protetta perché, in una situazione del gioco, la protezione difensiva spengerebbe se il giocatore offensivo lasciasse questa zona.

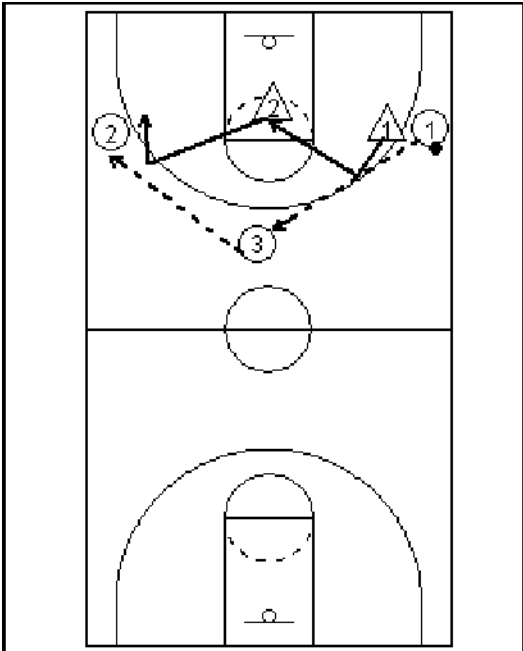
3. Dopo che la sfera inbounded con successo, il trivello riprende come normale.

4. Se il ballhandler tenta di andare alla metà del pavimento, la protezione dovrebbe fare scorrere per tagliarlo fuori e per respingerlo giù il vicolo cieco

5. Se le protezioni sono infruttuose nella regolazione della presa, fare funzionare ancora il trivello con gli stessi giocatori fino a che le protezioni non abbiano successo.

6. Al completamento del trivello, la protezione entrambi punto fuori del pavimento. La protezione ballhandling allora diventa una protezione. La protezione seguente al punto nel trivello funge da ballhandler. Il seguente in avanti al punto nel trivello funge da protezione del midcourt.

2:3 del trivello sulla presa di 2 Fullcourt

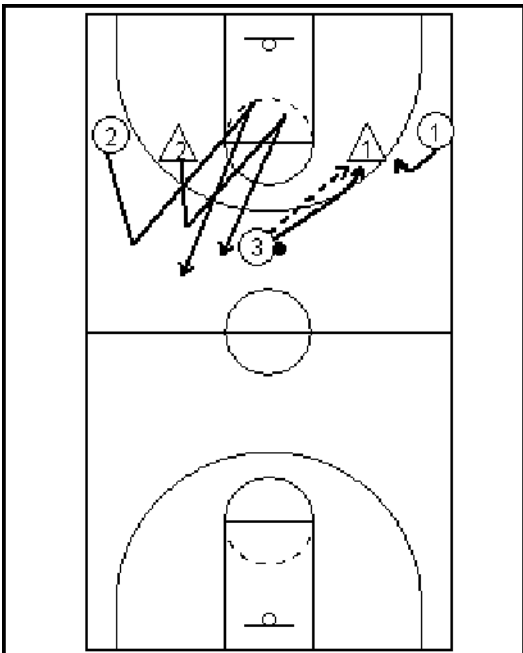


Scopo:

A. per per perforare posizionamento difensivo da uomo a uomo della corte mezza

B. Per per sviluppare intrappolamento aggressivo così come la smentita del primo passo da una presa.

Organizzazione: Il trivello comincia come trivello di coperture difensivo con tre giocatori sul perimetro (al punto e ad entrambe le ali) e con due difensore che difendono la una o la altra ala.



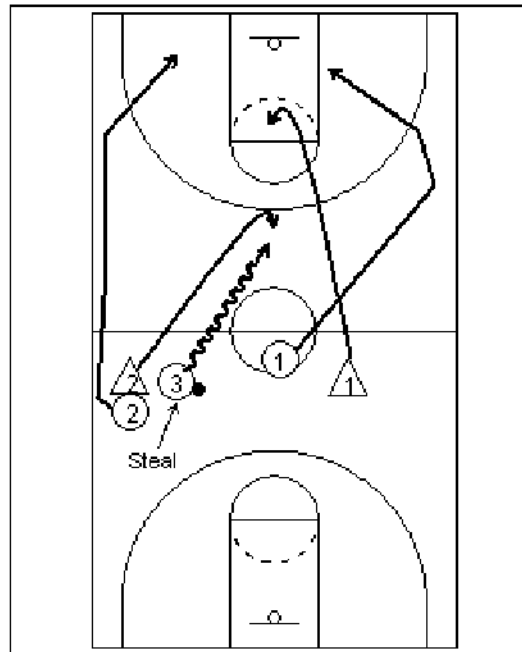
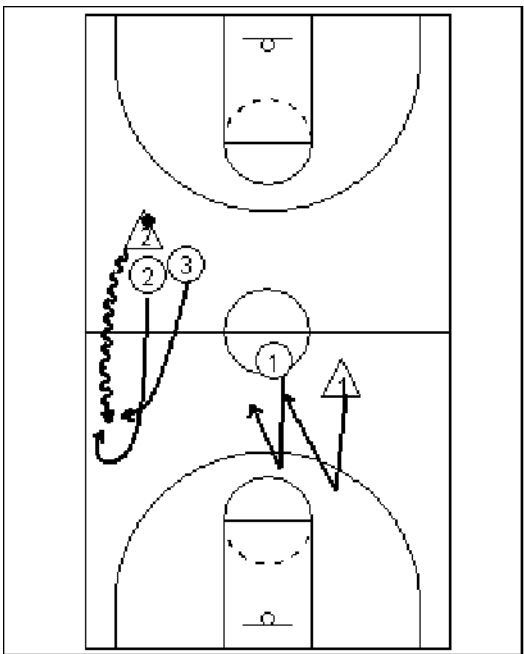
Procedura:

1. I tre giocatori offensivi cominciano il trivello passando la sfera intorno al perimetro. I due difensore, ciascuno custodienti un'ala, procedono alle registrazioni difensive dalla difesa della su-on-ball, alla smentita, per aiutare la difesa, come in una difesa da uomo a uomo della corte mezza

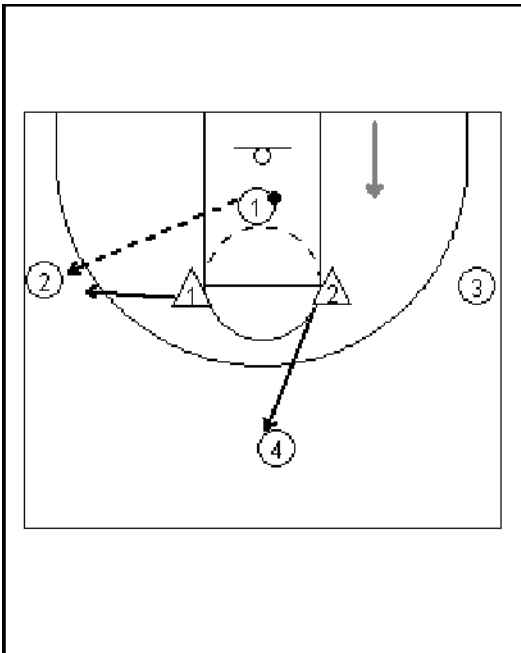
2. Dopo l'inversione della sfera una coppia di volte, la guardia passa la sfera ad uno dei difensore che i giocatori allora commutano i ruoli, con la difesa che commuta all'offesa ed all'offesa che commuta alla difesa.

3. I due giocatori offensivi tentano di avanzare la sfera sulla

corte ed il segno sul cestino opposto che gioca 2 contro 3..



Trivello 3: Modifica



Scopo: per per perforare le rotazioni di riempimento per i due giocatori principali nella pressa 2-2-1, con un'enfasi sul riguardare il passaggio centrale

Organizzazione: il trivello è installato con quattro giocatori offensivi (una guardia, due ali e un giocatore nella metà) ed i due difensore principali nel 2-2-1 (la freccia grigia mostra che il senso l'offesa stava andando in un gioco).

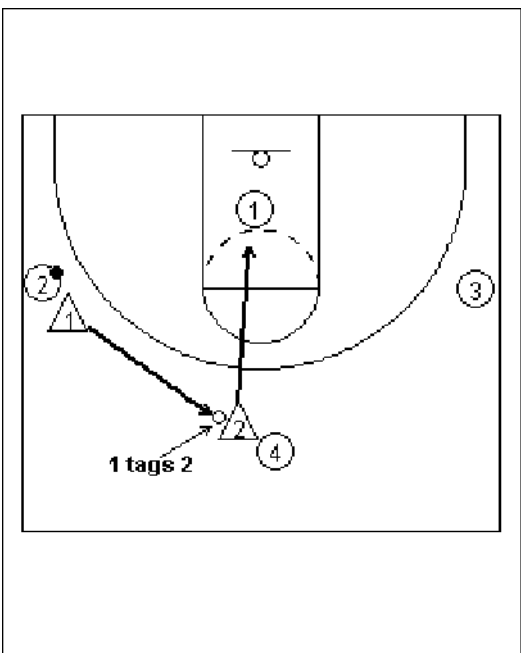
Procedura:

1. Le tre protezioni offensive (1, 2 e 3) girano la sfera intorno al perimetro. Mentre la sfera è girata, i giocatori cercano il passaggio aperto al giocatore nella metà (4).

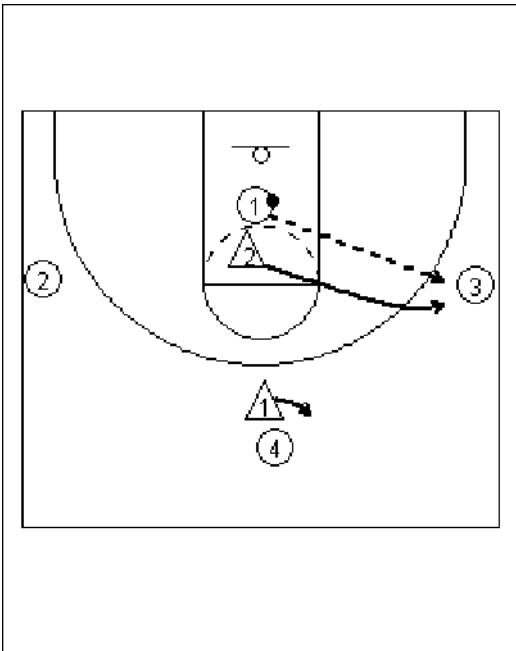
2. I due difensore sono ciascuno responsabili di a metà del pavimento (1 è responsabile della metà di sinistra del pavimento e 2 sono responsabili della metà giusta del pavimento).

3. Su un passaggio all'ala, una protezione si muove per difendere la sfera e per influenzarla giù "il vicolo cieco" (1) l'altro difensore affonda sotto la sfera per riguardare il passaggio centrale (2).

4. Mentre la sfera è passata indietro intorno al perimetro (2 - 1), la protezione della su-on-ball fanno scorrere nuovamente dentro la metà. La protezione che riguarda la metà (2) non lascia la sua posizione fino ad **etichettarlo** lui dal suo compagno di squadra. Dopo che è etichettato, la protezione (2) si muove fuori verso il perimetro per difendere la sfera. L'etichettatura assicura che le vostre protezioni stiano



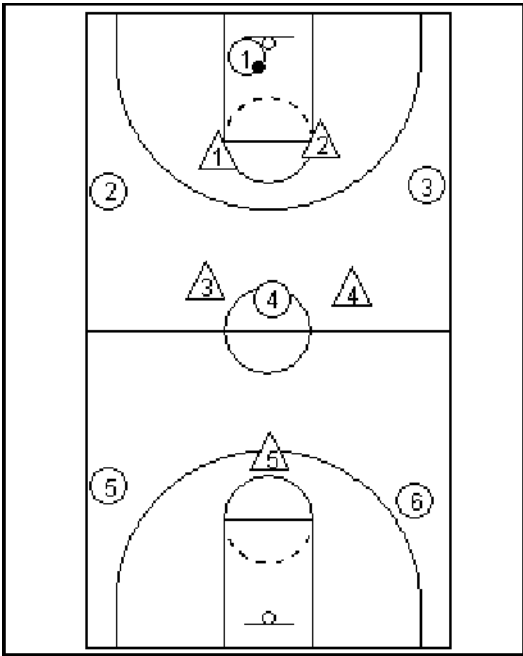
difendendo "il passaggio dell'intestino" nella pressa 2-2-1.



5. Come la sfera è girata all'altra ala, il giocatore responsabile di quel lato del pavimento (2) fa scorrere sopra per difendere la sfera e per influenzarlo giù il vicolo cieco. L'altro difensore (uno) registra per riguardare la metà.

6. Poiché la sfera è girata ancora intorno al perimetro, 2 farebbero scorrere dentro per etichettare 1 e 1 schioccherebbe fuori per coprire la sfera.

7. Il trivello dovrebbe continuare per tre - quattro inversioni della sfera, dando ai difensore parecchie occasioni "giocare la modifica" e preparare le loro responsabilità di riempimento.



4:6 del trivello su 5

Scopo: Per per esercitarsi nella pressa 2-2-1 contro un vantaggio offensivo di numeri.

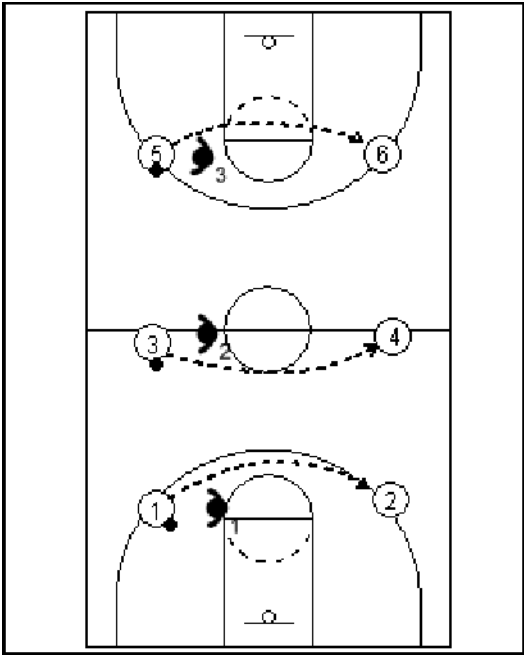
Organizzazione: una messa a punto dei 5 difensore nella pressa 2-2-1. 6 difensore si sono sparsi fuori attraverso il pavimento, con un giocatore nella metà (4), un giocatore nella parte posteriore (1), due giocatori sulle ali (2 e 3) e due giocatori della corte sulle attività collaterali (5 e 6).

Procedura:

1. Giochiamo allora questo possesso del gioco uno con la squadra offensiva che tenta di alzare la corte e di notare rapidamente contro la pressa.
2. Stiamo dando sempre in su l'inversione della sfera, significante che il giocatore 1 sarà sempre aperto, ma che il passaggio al giocatore 4 sarà coperto sempre. Finchè la squadra offensiva sta lavorando contro il conteggio 10 nel fondo campo, non vogliamo giocare riguardando il passaggio di inversioni nella pressa 2-2-1.

Trivello 5: Uomo nella metà

Scopo: Per per perforare rispecchiare la sfera difensivo, cercando

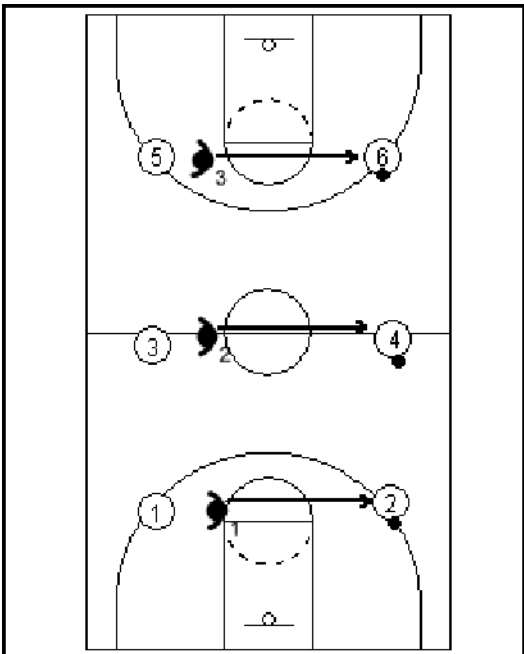


passare le deviazioni. Questo trivello specificamente si riferisce alla pressa 2-2-1 insegnando all'importanza di raggiungimento in difensivo e del gioco con le mani attive durante la presa.

Organizzazione: I giocatori organizzano nei gruppi di tre, con due giocatori offensivi che si affrontano, circa 15 piedi a parte. Il difensore si leva in piedi fra i giocatori offensivi. Un giocatore offensivo ha una sfera.

Procedura:

1. I giocatori offensivi passano avanti e indietro la sfera ad una un altro mentre i difensore tentano di deviare tutti i passaggi. Giocatori offensivi se "simulare un passaggio per fare un passaggio"; effettuando la sfera simula in un senso e nel passaggio nell'altro senso. I giocatori dovrebbero simulare basso come se completare un passaggio fuori dell'anca della protezione e passare il livello che completa un passaggio fuori dell'orecchio della protezione. Alternativamente, i giocatori dovrebbero simulare su come se passare fuori delle loro protezioni l'uno o l'altro e passare minimo, trasmettendo un passaggio fuori dell'anca della protezione.



2. I difensore seguono ogni passaggio, closing fuori sul giocatore offensivo con la sfera. I difensore rispondono ad ogni falsificazione della sfera aggressivamente rispecchiando la sfera con entrambe le mani (mentre la sfera passa ad ALTO, le mani delle protezioni seguono come se siano state uno specchio davanti alla sfera).

3. Le protezioni rimangono "nella metà" fino a deviare un passaggio. Una deviazione è definita come giocatore che ottiene le sue mani su qualsiasi parte della pallacanestro.

Quando questo accade, il giocatore offensivo che ha gettato le posizioni di interruttori del passaggio con il difensore ed il trivello continua.

Preparazione dei punti:

1. Ai giocatori offensivi non sono permessi fare alcuni passaggi di pallonetto. Tutti i passaggi devono essere dirigono i passaggi o rimbalzano i passaggi.
2. I giocatori offensivi dovrebbero tentare di raggiungere oltre il corpo o la testa del difensore quando libera il passaggio. Ciò assicura che la difesa non ottenga una deviazione. "Simulando un passaggio per rendere ad un passaggio" l'offesa sta simulando completando un passaggio all'alberino e contro una presa.
3. I difensore dovrebbero rispecchiare aggressivamente la sfera con entrambe le mani e cercare le deviazioni del passaggio. Le deviazioni del passaggio non conducono sempre ai giri d'affari, possono ancora essere abbastanza importanti nell'interruzione della fiducia dell'avversario nella corsa dei relativi modelli fluido. Per le squadre difensive di pressione, le deviazioni del passaggio sono un'indicazione eccellente di aggressività. Questo tipo di aggressività può corrodere la fiducia dell'offesa nel corso del gioco.

Punti di enfasi

Quattro zone specifiche della pressa che richiedono lo sforzo e la concentrazione supplementare sono:

1. Nel negare il passaggio in arrivo dopo gli obiettivi di campo fatti (in contrasto con i tiri liberi fatti), 1 e 2 devono affrettarsi per individuare e negare il giocatore nella loro zona. 3 e 4 devono anche affrettarsi per riguardare le loro zone e per impedire il passaggio inbounds lungo alla metà, ma 1 e 2 hanno le responsabilità più esigenti.

2. 5 devono affrettarsi sempre per coprire il punto posteriore nell'inizio della pressa; alcune squadre cercheranno un cestino facile fuori del passaggio inbounds profondo. 5 necessariamente non devono essere il centro della squadra. Di tanto in tanto, posizionerò una protezione rapida questo, particolarmente se un avversario stia osservando ad in arrivo con un passaggio profondo, se stiamo avendo difficoltà con la rotazione all'attività collaterale (con la *fabbricazione della* rotazione o con *contenere la sfera* quando ottiene passata in su all'attività collaterale).

3. La protezione della metà è assolutamente critica al successo. 1 e 2 devono sviluppare un'abitudine rapidamente dello spostamento dalla difesa della su-on-ball per riguardare la metà. Mentre non è critico che 1 e 2 realmente "si etichettano" dentro e fuori della metà, è critico funziona in tandem e che la protezione centrale per non girare fuori fino a che non sia sicuro che il suo socio può coprire.

4. Ha trasmesso (3 e 4) le rotazioni da midcourt alla zona del cestino (e posteriori) sono le rotazioni più lunghe nella pressa e richiedono lo sforzo e la consapevolezza per essere coperto costantemente.

Rassegna

Le responsabilità nel 2-2-1 dopo la sfera in-è limitata

Giocatori 1 e 2

1. Il giocatore che difende la sfera forza il ballhandler giù "il vicolo cieco" verso la presa del halfcourt. Non ottenere il battimento alla metà!
2. Il giocatore opposto difende il passaggio alla metà. Affonda sotto il livello della sfera e nel centrale, osservante per negare qualcuno nella metà (o, qualcuno che **infiamma alla** metà - è richiede che la protezione effettui una posizione aperta per individuare le taglierine).
3. Se la sfera è invertita di nuovo alla metà del pavimento, il giocatore che stava difendendo la sfera fa scorrere nella metà e "nelle modifiche" l'altra protezione.
4. Quando la sfera è invertita di nuovo alla metà del pavimento, il giocatore nella metà attende per essere etichettato dall'altra protezione ed allora si muove fuori verso il perimetro per difendere la sfera.
5. I giocatori 1 e 2 sono ciascuno responsabile di un lato del pavimento. Non commutano i lati durante il gioco.
6. "Su un intestino passare" alla metà, il difensore che ha mancato la sua rotazione (il giocatore che dovrebbe impedire il passaggio dell'intestino) dovrebbe tentare di ottenere davanti alla sfera, essenzialmente ripristinante la presa rimettendo la sfera sul perimetro e dalla metà. Il giocatore che stava custodendo la sfera dovrebbe intrappolarsi nella metà per aiutare.
7. Se le protezioni non possono ottenere davanti "al passaggio dell'intestino", la presa è rotta e tutti i giocatori si ritirano alla zona del cestino per installare la difesa della metà-half-court. In questa situazione, le regole utilizzate nella difesa di transizione sono applicate; con un giocatore che arresta la sfera e tutta sprinting altro di nuovo alla copertura il cestino.

Giocatori 3 e 4

1. I giocatori 3 e 4 sono ciascuno responsabile di un lato del pavimento. Non commutano i lati durante il gioco.
2. Quando la sfera è dal lato del giocatore del pavimento, preparano regolare una presa vicino a halfcourt
3. Quando la sfera è dal lato opposto del pavimento, la protezione si muove verso la metà del pavimento e fa scorrere di nuovo alla copertura il cestino. SI NOTI che una volta che la sfera è da un lato del pavimento, tutte le protezioni sono inoltre da quel lato del pavimento. Non ci sono difensore dal lato debole.
4. Se la sfera è lasciata perdere l'attività collaterale oltre la presa del midcourt, la protezione del midcourt sul sfera-ball-side segue il passaggio e regola una presa con 5 che dico le protezioni del midcourt, "se la sfera supera la vostra testa, quindi girate, seguite il passaggio e regolate un'altra presa". L'altra protezione del midcourt viene al blocchetto del sfera-ball-side dalla zona del cestino.
5. Se l'avversario "sventra" la presa con un passaggio alla metà, le protezioni del midcourt si ritirano al cestino ed entrano nella difesa del halfcourt. In alcune situazioni, una protezione del midcourt sarà costretta a difendere la sfera su un passaggio dell'intestino.

Giocatore 5

1. 5 inizialmente riguardano la zona del cestino. Come la sfera si muove da lato a lato, 5 movimenti con esso. 5 sono sempre in linea diretta con la sfera.
2. Se la sfera è lasciata perdere l'attività collaterale oltre la presa del midcourt, 5 difendono, tenendo il giocatore offensivo fino a che la protezione del midcourt non lo unisca per una presa. 5 possono andare per il rubare se è disponibile sul lasciare perdere l'attività collaterale, ma non dovrebbe giocare per ottenere il rubare (cioè se 5 non ottengono il rubare, dovrebbe ancora essere nella posizione per difendere la sfera e la presa).

3. Se la sfera è passata dalle ritirate della presa 5 di attività collaterale al cestino e cerca un uomo per abbinare in su con mentre la difesa cambia a da uomo a uomo. Se la difesa stia spostandosi ad una difesa di zona, 5 fretta di nuovo alla sua posizione nella zona.

Le responsabilità nel 2-2-1 prima della sfera è giocatori in- in-bounded 1 e 2

1. Negare la ricevente più vicina su a metà della corte dalla linea del lancio libero estendere alla linea di base.

2. Se il vostro uomo lascia la vostra zona, rimescolare per trovare un'altra ricevente nella vostra zona.

3. Su una traversa della protezione, commutare e negare.

4. Se ci è nessuno nella vostra zona, intrappolar dentro verso la metà alla linea zona del tiro libero. Aprire (affrontando l'attività collaterale) e cercare qualcuno che entra nella vostra zona mentre mantengono la visione della sfera.

5. Se la sfera in-è limitata nella vostra zona, prendere il ballhandler e forzarlo giù il vicolo cieco

6. Se la sfera inbounded nella zona dell'altra protezione, sprint alla metà del pavimento per riguardare il passaggio dell'intestino.

Giocatori 3 e 4

1. Levar in piedi circa 4 piedi davanti alla linea del halfcourt direttamente dietro il gomito. Negare tutto il giocatore sulla vostra metà del pavimento fra la linea del tiro libero estesa e il halfcourt.

2. I giocatori infiammano solitamente in questa zona dalla corte di intorno 1/2. Vedere i giocatori dell'urto e del pavimento che infiammano.

3. Se un giocatore lascia la vostra zona, liberarlo e cercare un nuovo giocatore per negare nella vostra zona.
4. Se un giocatore infiamma con la vostra zona nella zona della protezione, potete seguire nella zona della protezione SE la protezione è già nella smentita. Se ci è nessuno nella zona della protezione, non lasciare la vostra zona.
5. Sul passaggio in arrivo sprint di nuovo a halfcourt.

** Ricordar, se l'avversario prova a sommergere le scatole delle protezioni (che trasmettono 3 o più giocatori, trasmette può fare un passo dentro e negare perché la loro zona dovrebbe essere vuota).

Se la loro zona non è vuota, 5 possono fare un passo dentro e copertura. Se trasmette scegliere di rimanere nelle loro zone mentre l'inondazione contraria le scatole delle protezioni che è giusta anche, anche se probabilmente darette in su il passaggio inbound.

Le forzature dei 3 o 4 giocatori offensivi venire tutto il senso di nuovo alla sfera prenderanno solitamente l'offesa dal relativo modello dell' premere-press-breaker. **

Giocatore 5

1. Riguardare la zona oltre halfcourt. Giocare "- sulla linea, in su--up-the-line" contro le riceventi nella vostra zona.
2. Posizionar in moda da poterlo vedere il giocatore il più ulteriormente dalla sfera ed intercettare voi un passaggio profondo se necessario
3. COLLOQUIO! Aiutargli i giocatori con i loro matchups. L'uomo posteriore è "lo stratega" nel 2-2-1.
4. Se i fogli di andata la sua scatola, be pronti a fare un passo in quella scatola ed a negare.
5. Sull'in arrivo, posizionar nella parte posteriore della pressa direttamente davanti alla sfera pronta ad intercettare il qualsiasi passano in su il pavimento.

Progressioni d'istruzione

1. Insegniamo a using "l' Intero-Parte-**Whole-Part-Whole**" filosofia. Come tale, cominciamo **camminando tramite l'intera pressa** (3/4-court, senza difendere il passaggio inbounds). Camminiamo attraverso e discutiamo le responsabilità di ogni giocatore. **Insegniamo alle rotazioni adeguate** mentre la sfera è invertita intorno al perimetro, è passata in su all'attività collaterale ed è passata "nel passaggio dell'intestino" centrale. **Passeremo** solitamente un **certo tempo che scrimmaging** dopo l'insegnamento la pressa e della relativa interezza e prima della rottura del comprimere nei trivelli.

2. Dopo, **rompiamo il comprimere nei trivelli**. Facciamo funzionare solitamente **1 trivello un il giorno**. Solitamente cominciamo con "la **presa e neghiamo**" insegnare all'aggressività in intrappolamento, anche se il trivello direttamente non correla al 2-2-1. Gli altri trivelli sono insegnati a tipicamente nel seguente ordine: Giro e scorrevole, modifica, 6 contro 5..

3. Dopo che la pressa è insegnata a, **se la esercitiamo siamo spesso come possibile nelle situazioni di rissa**. Facciamo funzionare solitamente le **risse controllate, cominciando da un giocatore che spara un tiro libero** e dirigere la pressa sul ha fatto il tiro libero. Manterremo solitamente il funzionamento di rissa fino ai segni della squadra offensiva (la squadra che non ha sparato il tiro libero per cominciare). Finchè la squadra difensiva sta ottenendo ruba (o rimbalzi difensivi) e convertendoli in cestini, vogliamo continuare a ottenere di destra nuovamente dentro la pressa, la **quantità di moto di costruzione e la fabbricazione dei funzionamenti**. Non arrestare MAI l'azione dopo che la pressa causa un rubare e un segno "questo è quando le vostre protezioni dovrebbero cominciare "a sentire l'odore dell'anima", per così dire. Lasciarlo ottenere nuovamente dentro la pressa e vedere se possono costruire sulla quantità di moto.

Se insegnassimo alla pressa 2-2-1 nel corso di una settimana, le sezioni di rissa "e" "della pressa dei **programmi di pratica per la settimana** probabilmente sembrerebbero simili alla tabella alla pagina seguente:

GIORNO	ASSEGNAZIONE DI TEMPO	TRIVELLO & DESCRIZIONE
Giorno 1	10-15 minuti:	Camminata con la pressa di tutto, le rotazioni d'istruzione e le responsabilità (intero metodo).
	5-10 minuti	Rissa controllata using la pressa - dopo i tiri liberi fatti.
Giorno 2	10 minuti	Intrappolare e negare
	5 minuti	Responsabilità di revisione (intero metodo)
	5-10 minuti	Rissa controllata che segue i tiri liberi fatti.
Giorno 3	Minuto 10	Giro e scorrevole
	10-15 minuti	Rissa controllata
Giorno 4	5-7 minuti	Intrappolare e negare
	5 minuti	Modifica
	10-15 minuti	6 contro 5
Giorno 5	10-15 minuti	Aggiungere la smentita inbound (intero metodo). Abbiamo solitamente l'avversario facciamo funzionare una rottura semplice della pressa con le regole semplici per ottenere aperti sul inbound (cioè avere la traversa delle protezioni e 1 o 2 giocatori infiammano nella metà dalle attività
	10-15 minuti	Rissa controllata using la smentita inbound. Da questo punto in avanti, ci allontaniamo le risse complete e controllate using la pressa su una base quotidiana se

Può essere favorevole fare funzionare la smentita inbound contro i vari premere-press-breakers differenti per dare a giocatori un tatto per i tipi differenti di situazioni che potrebbero affrontare nei giochi. Rivisiteremo i trivelli specifici se e quando diventa apparente che abbiamo bisogno del lavoro in qualsiasi zona specifica della pressa.

Conclusione

Una di più grandi sfide che affrontano sia le ragazze che i ragazzi istruisce alla gioventù ed i livelli della High School sta ottenendo costantemente lo sforzo che richiediamo dai nostri giocatori. Nella mia esperienza, le squadre che danno un grande sforzo collettivo sono il più spesso le squadre che hanno un *forte senso dell'identità*. Prendono l'orgoglio nel senso che giocano. Inoltre hanno un senso di orgoglio specifico che viene dal senso che giocano.

Al relativo meglio, ho veduto che questa pressa di smentita 2-2-1 fa entrambi:

- Mettere in evidenza lo sforzo massimo della squadra che rende una vettura fiera
- Be il driver nello sviluppo dell'identità della squadra con i risultati di quegli sforzi.

Uno dei miei esempi più memorabili di questo è venuto parecchi anni fa come vettura della matricola ad una delle centrali elettriche perenni della condizione a Washington. Malgrado la reputazione della squadra di college della scuola, non ci siamo pensati che siamo molto un buono al livello della matricola perché il codice categoria di matricola della scuola era così straordinario di talento che tutti "buoni" giocatori (complessivamente 9 giocatori) hanno iniziato fuori sullo studente del secondo anno, sul JV, o sulle squadre della squadra di college... che lo lasciano con un gruppo di giocatori che non solo difettavano del talento; hanno sofferto da una mancanza completa di stima di sé dopo avere ottenuto tagliati dalle loro squadre della scuola e dalle squadre di AAU per parecchi anni in una fila.

Dopo che un inizio lento alla stagione che i giocatori hanno cominciato esprimere un senso di mediocrità, particolarmente quando i loro compagni di classe stavano battendo altre squadre da 20 punti sulla maggior parte delle notti! Ho incontrato l'primo allenatore, che ha approvato la mia richiesta di agitare le cose in su installando il 2-2-1. Dopo che spendendo una coppia di giorni che lavorano alle rotazioni e che applicano la pressione intelligente mantenere la sfera sulle attività collaterali... abbiamo cominciato a mostrare un certo progresso difensivo... nei nostri ultimi 2 giochi prima della rottura di inverno, abbiamo selezionato in su i una coppia di supplemento rubiamo, gettato gli avversari fuori da equilibrio e non abbiamo dato in su alcuni cestini poco costosi dalla pressa. Allora, sopra la rottura di inverno, realmente abbiamo lavorato alla transizione dalla pressa nella nella nostre difesa da uomo a uomo del halfcourt, smentita installata della sfera e corrispondenza iniziata in su sul passaggio inbounds come descritto. Il tono di pratica ha cominciato cambiare... dopo una

certa resistenza iniziale, giocatore iniziato per comprare più aggressivamente e giocare. Allora nel primo gioco in gennaio dopo la vacanza di inverno, tutto è cambiato. Siamo usciti contro una di migliori squadre nella divisione, quella non aveva perso un gioco... ed abbiamo vinto nei 17

scoppio del punto! Ho saputo che eravamo migliorato durante le due settimane anteriori, ma non ho avuto idea potremmo un che cosa era giocatori impressionanti del gioco... un .all 12 ha dato il loro sforzo massimo assoluto per i 32 minuti completi. Durante le parecchie settimane prossime, abbiamo mantenuto appena sul migliorare ed ha cominciato mostrare nel senso che i giocatori si sono trasportati... persino hanno cominciato guadagnare un certo riconoscimento nel più grande corpo di allievo. La parte più memorabile per me era gli ultimi cinque giochi dell'anno. Qualcuno che istruisca mai la High School lo dirà che i giochi della non-squadra di college non sono esattamente eventi big-ticket... particolarmente per le squadre dello studente del secondo anno e di Frosh, in cui la folla tende ad essere uno spruzzo dei genitori o dei compagni dei giocatori (noi neppure non ha ripartito una ginnastica con le altre squadre, giocanti fuori in un centro della città universitaria "Rec". Ciò nonostante, dato che gli ultimi 5 giochi la ginnastica completamente è stata imballata! In un gioco ho esaminato la folla prima del gioco e mi sono domandato fuori alto se la gente stesse andando ad un evento ma ho avuto tutti atterrata nel posto errato. La mia guardia ha risposto, "è venuto a vedere 32 minuti di inferno, istruisce!" nel riferimento all'università di campioni dell'inferno dell'Arkansas 40 "minuti" negli anni 90.

... Notare prego che detto più presto che quando in primo luogo abbiamo installato la pressa ho dichiarato che non abbiamo dato in su alcuni **cestini** facili. Non ho detto "i colpi facili". Questa squadra particolare non ha dato in su alcuni colpi facili, ma di tanto in tanto l'avversario può ottenere alcuni colpi facili contro tutta la pressa... se vi scoprite che istruisci in questo piano d'azione, non preme il tasto di panico appena tuttavia... far due domande:

1. L'avversario realmente sta notando fuori di queste occasioni? Se non, perché non stanno notando? È perché è solo difettoso a fucilazione, o riguarda il tempo voi avere generato? Le vedete come buoni colpi, ma potete essere sorpresi imparare che la vettura avversaria li vede poichè i colpi *scorsi veloce* o i colpi *stanchi*... entrambi sono risultati del tempo che la pressa ha generato. Ora, dovrete definitivamente *correggere gli errori* che hanno permesso che il colpo accadesse... la vettura dovrebbero sempre essere un insegnante... ma necessariamente non dovete saltare la nave.)

2. Premendo, stiamo generando una situazione dove il tempo e la pressione cumulativa consumeranno l'avversario? Be osservatore; la risposta non è sempre "sì". Siete ricompensato spesso, benchè, la pressa possa portare un avversario giù nel corso di un gioco

ed improvvisamente con un funzionamento del punto 8-12. Se avete fede nel vostro condizionamento, potete vedere i segni che l'avversario sta portando giù (cioè mani sulle ginocchia durante le sfere guasti, aumentate

sostituzioni) ed il tempo del gioco è al vostro vantaggio, può voi funzionare con gli errori nella pressa piuttosto che andando a partire da esso complessivamente?

Penso che sorprenda alcune vetture imparare il più spesso quella; Ho ottenuto i grandi risultati senza **grande talento!** Queste vetture sono fra coloro che si abbona alla scuola di pensiero che premere è soltanto le squadre più atletiche, o dovrebbe essere usato soltanto come tattica di disperazione.

Con buon, insegnamento costante, il 2-2-1 è un genere differente di pressa. Permettendo inversione della sfera e disponendo un giocatore (5) nella parte posteriore della pressa, il 2-2-1 non lascia la difesa esposta eccessivamente nel senso che una pressa più aggressiva come un fullcourt 1-2-1-1 fa.

I giocatori sono tenuti, tuttavia, a dare uno sforzo completo. Gli aiuti difensivi di questa filosofia promuovono ed elevano quello sforzo. A volte i giocatori lo sorprenderanno con che cosa i loro sforzi sulla corte possono compire quando una vettura le prevede, incoraggia e spinge verso dare i loro **migliori sforzi.**

Ringraziamenti per richiedere tempo leggere questo e-e-book. Spero che abbia fornito un certo valore alla vostra biblioteca di preparazione. Se ritenete che abbia, richiedere prego un momento a:

A. Spargere la parola; fare riferimento gli amici o i colleghi a [pratica perfetta](#) per una copia dei loro propri, o

B. Lasciare un commento a [perfectpractice.net](#) con i vostri pensieri/risposte.

Se avete qualunque domande o osservazioni circa il 2-2-1, spararmi un email a coachjosh@perfectpractice.net. Gli auguro il meglio di successo nei vostri inseguimenti di preparazione!

Josh Stinson

[WWW. perfectpractice.](http://WWW.perfectpractice.net)

[pallacanestro](#) migliore di

preparazione netta

Josh Stinson ha istruito la pallacanestro della gioventù nella zona di Seattle per 18 anni. Ha istruito la pallacanestro della High School per 10 anni, alle seguenti scuole: Nathan sano, Ballard, isola di Mercer ed Evergreen. Inoltre ha istruito alla scuola secondaria di Washington, ragazzi e randello rotativo delle ragazze ed i ragazzi dell'isola di Mercer ed il randello delle ragazze.

Josh ha cominciato ad istruire al ritrovo comunale di Meadowbrook a Seattle, in cui ha istruito un gruppo eccezionale di giovani dai primi a ottavi gradi.

Lo stile di preparazione del Josh è rientrato nella tutela degli primi allenatori Ed Pepple, Shawn Corridoio, Silverman massimo e canna del Ed. La sua guida di preparazione più influente è vettura John Burnley. Il successo di preparazione del sig. Burnley e l'effetto personale a due scuole improbabili di Seattle lo qualificano come una di grandi vetture nella zona.

Josh tiene un B.A. negli studi umanistici dall'università di Seattle ed in una laurea nel lavoro sociale dall'università di Washington. Si esercita nel lavoro sociale clinico con i bambini e le famiglie di -at-risk nella zona di Seattle. Josh ha 32 anni.