



Perfect Practice

Coaching Better Basketball

2-2-1 Fullcourt Zaprzeczenie Prasa

Stół Zawartość

2-2-1 Fullcourt Zaprzeczenie Prasa	(1)
Wprowadzenie i personel właściwość	2
Podstawowy Kadrowy Opis	5
Prasowy Zasada	5
Pojęcie.....	7
Początkowy Wyrównanie the 2-2-1 prasa	8
Odpowiedzialność w the 2-2-1 po the piłka w-odskakiwać.....	8
Odpowiedzialność w the 2-2-1 przed the piłka w-odskakiwać	12
Strażowy Manewr ((1) i 2).....	13
Przedni Manewr (3 i 4)	14
Musztrować	17
Świder (1): Przejazdźka i Obruszenie	17
Świder 2:3 na 2 Fullcourt Oklepiec	19
Świder 3: Etykieta	21
Świder 4:6 na 5	23
Świder 5: Obsługiwać w the Środek.....	23
Punkt Nacisk.....	26
Przegląd	27
Nauczanie Progresja	31
Wniosek	33

Wprowadzenie i personel właściwość

The 2-2-1 prasa często dzwonić "ograniczenie" prasa ponieważ ono zmuszać the piłka z the środek the podłoga the linia boczna dokąd utalentowany ball-handlers być ogólny mniej wydajny. Gdy bieg prawidłowo, the 2-2-1 zmuszać the przestępstwo cierpliwy w the piłka balowy odwrócenie i daleko od wszystkie posuwanie przepustka. Wzór móc przestępstwo z swój normalny rytm i nawet ono trudny dla ten przestępstwo w połówka-absztyfikować wzór.

Przed the inbounds przepustka the 2-2-1 patrzeć bardziej jak 2-2-1 prasa strefa. Each obrońca zaprzeczać wcale otwarty mężczyzna w jego teren. Gdy the piłka w-odskakiwać, the 2-2-1 życiorys i each mężczyzna krzątania jego teren w the strefa.

up na the inbounds przepustka być korzystny dla wiele powod.

- Ono stosować nacisk na the przeciwnik i dawać the obrona kraść sposobność.
- The obrona rzadko dostawać palić mocno ponieważ the 5 mężczyzna z powrotem przeglądać the akcja, z długi przepustka.
- Tam być 5 obrońca tylko 4 obrażający gracz, od the kwinta obrażający gracz stojak niestrzeżony on inbounds.
- Ono dawać the wrażenie że my biegać mężczyzna mężczyzna. Kontrowanie trener móc man-to-man prasowy łamacz tylko themselves obszycie strefa nacisk jak tylko the piłka inbounded (jeżeli ten prasa używać zgodnie, drużyna obliczać używać out - ten czas, my oczekiwać the niespodzianka czynnik zamieniać the strach czynnik w nasz przeciwnik.
- The finał i możliwie najwięcej ważny powód dla up na the przylatujący przepustka być

że ono zmuszać the zawodnik obrony i, wysłać the wiadomość że each gracz musieć ciągle aktywny gdy na the podłoga.

Jakaś drużyna który popełniać ten defensywny podejście odkrywać the wartość tempo w koszykówka. Dla początkujący trener tempo móc trudny i even more trudny. Przy każdy poziom tempo być krytyczny składnik sukces ale często trudny. The 2-2-1 móc bardzo wydajny przy przeciwnik przy niewygodny tempo. Gdy przeciwnik zaczynać właśnie troszkę szybki (lub czasem troszkę wolny) polubić, błąd - śpieszyć się strzał, zbłąkany przepustka, niestaranny obrót handlowy - zaczynać. Drużyna móc drużyna w szybki osiągnięcie bieg i duży zwiększenie zaufanie dla twój drużyna.

The 2-2-1 być unikalny ponieważ "mniej sportowy" drużyna móc utilize ono zgodnie, albo nawet jako początkowy defensywny broń. Często, t być nawet wydajny przeciw "sportowy" przeciwnik ponieważ ono "oblamowanie kontrowanie ballhandling strażnik the linia boczna i z the środek dokąd mieć więcej wolność, więcej przelotny wybór, i być ogólny niebezpieczny. the piłka odwracać, the prasa zmuszać drużyna cierpliwy gdy posuwać się naprzód the piłka- móc móc szczególnie trudny dla niektóre chłopiec drużyna ponieważ pracować przeciw the 10 drugi back-court naruszenie. W tym samym czasie, the przylatujący zaprzeczenie składnik the prasa móc efektywnie w górę tempo przeciw the ten sam przeciwnik.

The znacząco korzyść ten defensywny podejście być ono popierać the agresywność i drużyna inwestycja który trener znać być krytyczny sukces. Gracz i drużyna który buy-in prasa jak the 2-2-1 popełniać styl sztuka który żądać agresywność, bezwzględność, i duma. Zwycięzca być wszystkie ilość zwycięzca.

I można ty że I być "strefa" trener. Właściwie, I być silny wierzący który wszystkie drużyna, szczególnie przy the młodość zrównywać, musisz man-to-man jako ich początkowy obrona. The podstawa mężczyzna obrona być the naprawdę the podstawa obrona, jako całość. The pojęcie the balowy, odzwierciedlać the balowy, wpływać the dribbler, pomagać-i-odzyskiwać, wpadać na siebie the krajacz, Etc. być wszystkie mężczyzna podstawa, ale być także krytyczny składnik pomyślny strefa obrona, wliczając strefa prasa. Ten prasa musisz drużyna mężczyzna obrona; raczej, ono być wielki dopełnienie jakaś podstawowy obrona. Instalować the 2-2-1 dodawać inny fullcourt nacisk składnik twój defensywny arsenał w pakunek który być prosty i skrytka dosyć use bez uczucie że ty uprawiać hazard drużynowy sukces.

Definitywny notatka... the 2-2-1 być wielki obrona dla szeroki różnaitość młodość i szkoła średnia drużyna. W Waszyngton, trzymać the lepszy dziewczyna szkoła średnia drużyna używać niektóre różnica the 2-2-1– ono trzymać wartość dodana w the dziewczyna gra przestępstwo kilka sekunda z the strzał zegar przed wyrównywać z the backcourt. Ono móc wielki broń dla szkoła średnia chłopiec także. W 2003 przy Wiecznozielony Szkoła Średnia w Seattle, my wygrywać nasz gromadzki turniej i the drużyna dosięgać the Stan turniej pierwszy raz w 38 rok. The 2-2-1 zaprzeczenie być że drużyna staplowy obrona.

I biegać the 2-2-1 efektywnie z młodość drużyna także. I mieć wielki sukces ten obrona z drużyna równie potomstwo równie stopień... the prosty obracanie gracz up the główny pojęcie szybko bez od biedny wysiłek należny zamieszanie. Whatever poziom ty trenować przy, I mieć nadzieję ten materiał zapewniać trenować wartość ty!

Podstawowy Kadrowy Opis

Gracz (1) i 2– Odgórny obrońca w the prasa. Typowo te być nasz strażnik– oba gracz musieć aktywny na-piłka obrońca. Jeżeli the drużyna używać the inbounds przepustka zaprzeczenie składnik the prasa, (1) i 2 musieć rażny dosyć szybko lokalizować ich defensywny przydział i zaprzeczać the inbounds przepustka. Bawić Się długi, wysoki gracz przy the (1) i 2 punkt móc korzystny ballhandlers wzrok the przelotny pas ruchu z długi ręka, ale the drugorzędny rozważanie po tym jak piłka ciśnieniowy i obracanie.

Gracz 3 i 4– The midcourt obrońca. Zazwyczaj 3 i 4 być posyłać and/or wysoki strażnik– aktywny dosyć dobry oklepiec i okładkowy koszykowy obracanie, i wysoki dosyć the koszykowy teren jeżeli potrzebować

Gracz 5– Zakrywać the plecy the prasa. To być zazwyczaj, chociaż zawsze, the drużynowy centrum. 5 musieć sprawnie w pozycja szybko na początku the prasa. Przepustka być szczególnie prawdziwy gdy zaprzeczać na the inbounds przepustka, ponieważ niektóre drużyna próbować the nacisk z głęboki inbounds przepustka. 5 musieć laterally od linia boczna linia boczna. Ponieważ on siedzieć przy the plecy the prasa i mieć the najlepszy wzrok the całkowity podłoga, the 5 musieć z współczłonek drużyny. Znowu, to być szczególnie znacząco gdy zaprzeczać the inbounds przepustka. Dobry komunikacja od 5 (i.e. "Krajacz w the środek! ", "Zegarek za ty! ", etc) zapewniać (1), 2, 3, i 4 z informacja rzecz bez przeszkód

Prasowy Zasada

1. **Uprawiać hazard.** Bawić Się fundamentalny obrona i pozwalać the przeciwnik the błąd. Jeżeli stawiać czoło z the wybór: A. Lunging przy przepustka z mały szansa przy kraść ale gwarancja że ty być z pozycja jeżeli ty robić the kraść, lub B. the przepustka odbiorca i dźwięk, fundamentalny obrona, my wybierać opcja B każdy czas. Jeżeli my być konsekwentny w nasz wysiłek i egzekucja, the szanse być że ostatecznie, the nacisk mieć skutek na the przeciwnik, i że ten sam przepustka żeglować z granica. Wielki naciskowy drużyna być zasadniczo rozsądny defensywny drużyna.

2. Nigdy pozwolić przedni przepustka the środek. Gdy the piłka przechodzić wokół the perymetr the strefa, the defensywa strażnik opuszczać the środek until współczłonek drużyny wirować.

3. Być twardy. Robić twój obracanie, nieważne od tego jak długi lub trudny móc. Nigdy pozwolić the ball-handler dostęp the środek. Te 2 składnik być krytyczny i MÓC dokonywać zgodnie gracz z the prawy mindset.

4. Na the oklepiec, dosięgać. Ustanawiać pozycja z właściwy chwytliwość i footwork, i zakrywać the przepustka "**mirroring**" the piłka z oba ręką– i.e the obrońca ręką postępować jak lustro przed the piłka; gdy the piłka iść, the ręką iść up z piłka iść puszek, znowu the ręką podążać. Zasada być konsekwentny z Zasada (1): "Dosięgać".

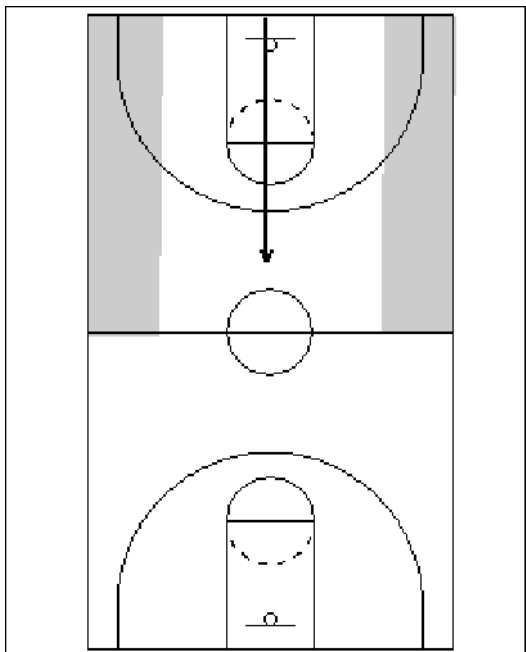
5. Zginać twój kolano. Prasa być podstawowy podstawa prasa stosować w wszystkie teren the gra ale być szczególnie istotny the 2-2-1 prasa. Obrońca musieć przygotowywać agresywnie i z purpose w the prasa. Tutaj być ciekawy ćwiczenie: następnym razem ty oglądać gra, próba 5 10 minuta oba drużyna tylko od the talia-puszek. Jeżeli ty widzieć że jeden drużynowy sztuka z przegięty kolano zgodnie the bardziej, tam być wielki szansa że, gdy ty patrzeć up, patrzeć być the drużyna z the prowadzenie.

Pojęcie

The purpose the 2-2-1 być **the piłka w the "Stora Aleja "**, the teren w the przeciwnik plecy sąd - nie - 5 ciekli od the linia boczna

(The strzała przedstawiać the kierunek the przestępstwo ruszać się).

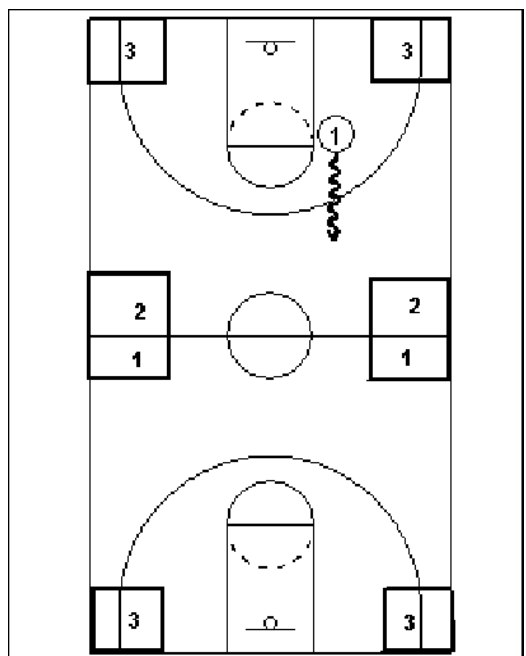
Dobry móc szczególnie wydajny przeciw drużyna z dobry strażnik ponieważ ono utrzymywać z the środek dokąd mieć więcej pokój i więcej przelotny opcja



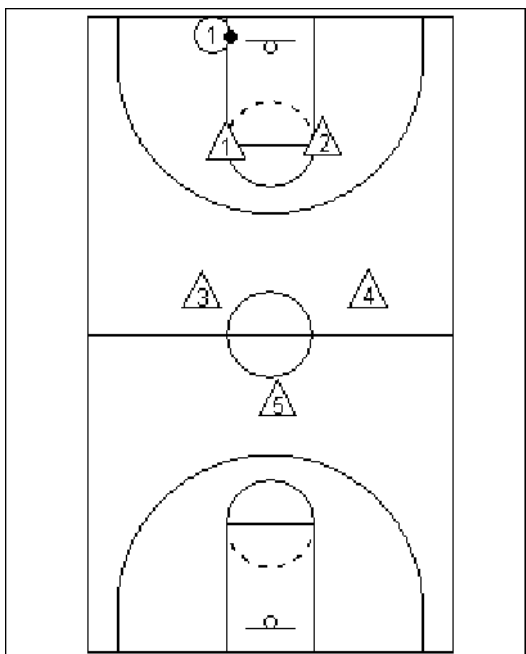
These are the best areas to trap on the basketball court.

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

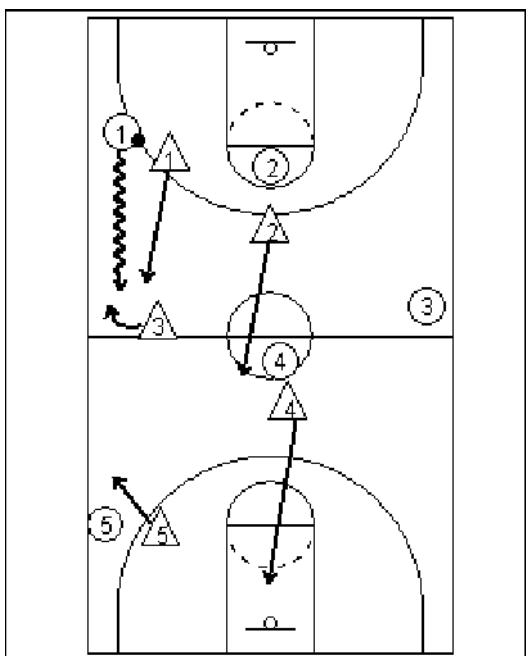
In the 2-2-1, our primary focus is on setting traps in areas 1 and 2.



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



Odpowiedzialność w the 2-2-1 po the piłka w-odskakiwać



(1) i 2 - The gracz the balowy (1) zmuszać the ballhandler puszek the "niewidomy aleja" w kierunku the halfcourt oklepiec. Dostawać rytm the środek!

The opposite gracz (2) bronić the przepustka the środek. On tonąć pod the poziom the piłka i w the środek, krajacz w the środkowy -2 zaprzeczać O4 - (lub, -2 the środek - -2 wymagać że the obrońca utrzymywać otwarty postawa tak, że on móc krajacz).

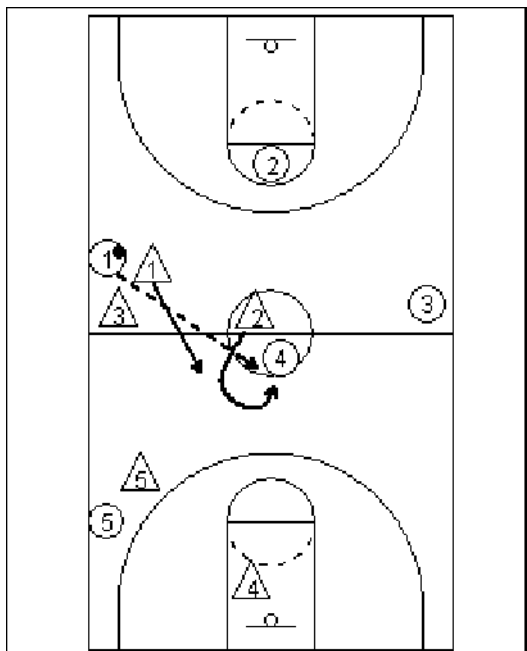
3 i 4 - Gdy the piłka być na gracz strona the podłoga, przygotowywać oklepiec blisko halfcourt.

Gdy the piłka być na przeciwnej stronie the podłoga, the obrońca (4) ruszać się the środek the podłoga i obruszenie z powrotem the kosz. **ZAUWAŻAĆ** że jak tylko the piłka być na jeden strona the podłoga, wszystkie obrońca być także na ten strona the podłoga. Tam być żaden zawodnik obrony na the słaby-

popierać kogoś.

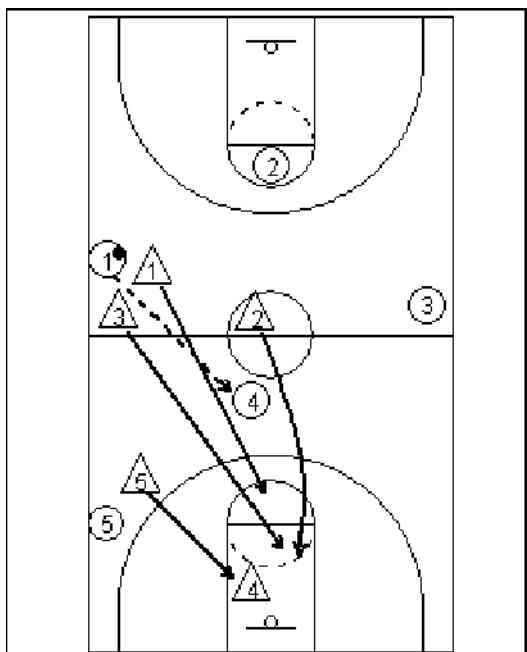
5 - być zawsze w bezpośredni linia z the piłka. Notatka: 5 wahać się the linia boczna jeżeli the przedni (4 w ten diagram) być wolny the kosz. Problem rozwiązywać problem; ono tworzyć dwa problem! 5 musieć jego współczłonek drużyny i the obracanie!

Na "Żyłka Przechodzić" the środek



The zawodnik obrony kto brakować the obracanie (2) musieć przed the piłka, w zasadzie resetting the prasa the piłka z powrotem na the perymetr i z the środek.

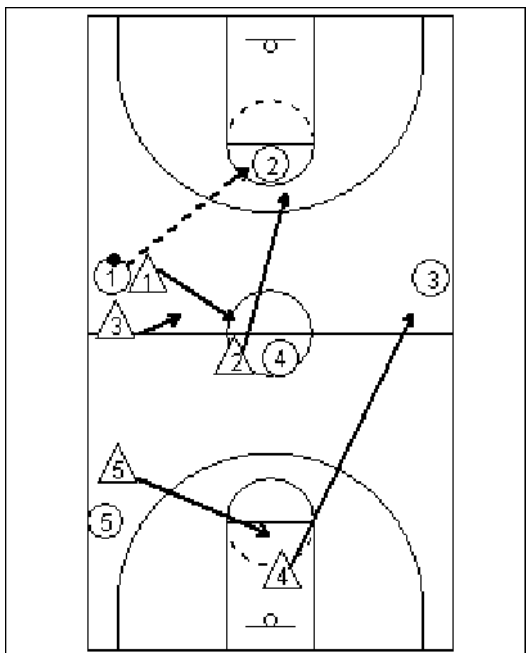
Najwięcej drużyna automatycznie cofać się z the prasa na przepustka the środek. My zazwyczaj opuszczać z powrotem zbyt, ale od agresywnie być taki czynnik kluczowy, my skupiać się dużo więcej energia na the obracanie na chybianie ono i up the środkowy przepustka. The gracz kto chronić the piłka musieć w the środek.



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).



Jeżeli the piłka odwracać z powrotem the centrum

the podłoga: The prasa wznawiać swój początkowy wyrównanie

The strażnik kto bronić the balowy (1), ślizgać się w the środek i "etykieta" the (1) strażnik (2).

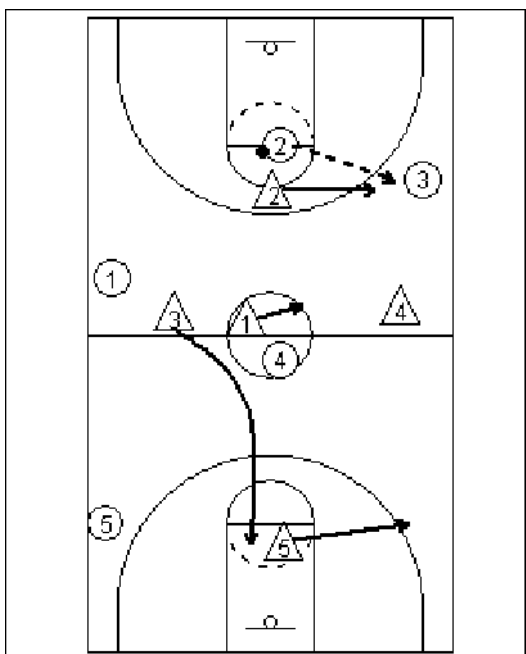
2 czekanie oznaczać the czekanie strażnik tak, że the środkowy resztki zakrywać przed the perymetr the piłka.

Tutaj, jeżeli the piłka odwracać O3, **2** podążać the przepustka i zmuszać O3 puszek niewidomy aleja

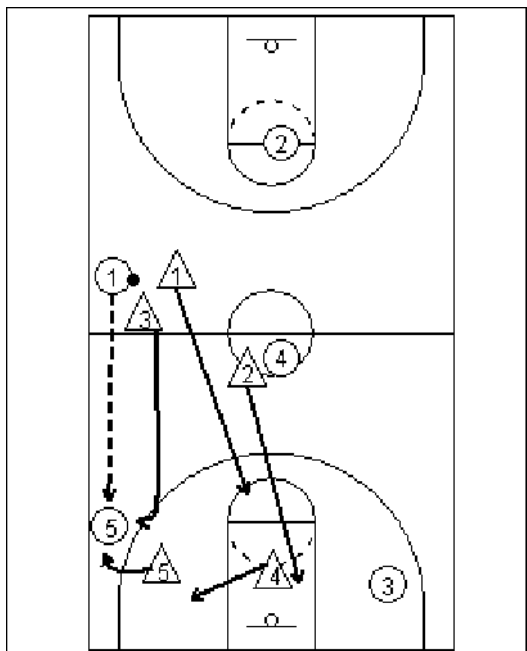
4 komes wspierać w kierunku halfcourt

3 obruszenie popierać wewnątrz the środek

5 pobyt w linia z the piłka



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



Jeżeli the piłka przechodzić w górę the linia boczna za the midcourt oklepiec:

(1) i 2

The środkowy strażnik (2) kropla the kosz.

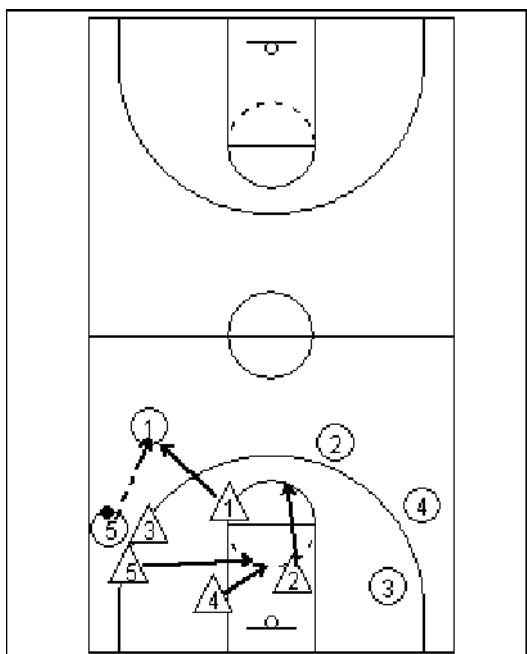
The ballside strażnik (1) zakrywać the

środek 3 i 4

The midcourt obrońca (3) podążać the przepustka oklepiec z 5.. I mówić the midcourt obrońca, "jeżeli the piłka iść nad twój głowa, then ty zwrot, podążać the przepustka, i ustawiać inny oklepiec".

The inny midcourt obrońca (4) komes the piłka-popierać kogoś blok od the koszykowy teren.

5 chwyt the obrażający gracz do the midcourt obrońca przyjeżdżać. 5 móc dla the kraść jeżeli ono być dostępny na the przepustka w górę the linia boczna, ale on musieć the kraść (i.e jeżeli 5 dostawać the kraść, on musieć wciążyć w pozycja the piłka i oklepiec).



Gdy the piłka przechodzić z the linia boczna

oklepiec The prasa być nadmierny i my wchodzić do

nasz halfcourt obrona

Jeżeli my bawić się man-to-man halfcourt, nasz inicjał dopasowywać-podnosić można zawsze nasz normalny dopasowywać-up

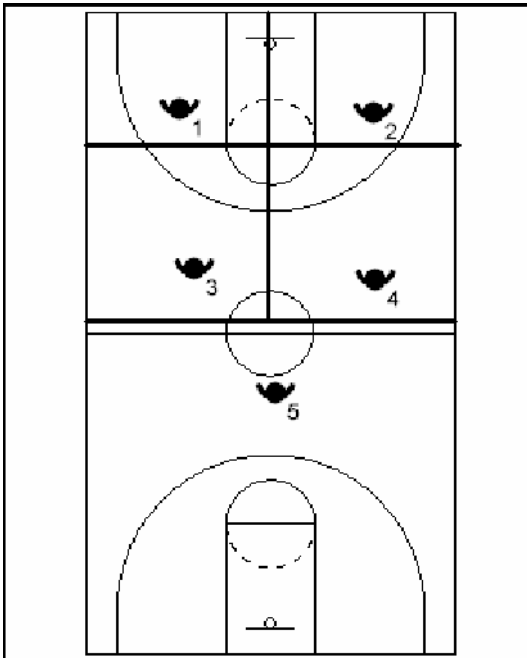
My musieć i krzątania szybko nasz mężczyzna obrona.

The przemiana między the prasa mężczyzna mężczyzna obrona być inexact nauka, i wymagać uwaga.

Ono być kiedy the obrona być najprawdopodobniejszy lub zamieszanie, robić ono prawdziwy podatny.

Drużyna móc doświadczony przy ten przemiana z praktyka; , gracz gdy ono często przegapić trener i gracz podobnie.

Odpowiedzialność w the 2-2-1 przed the piłka w-odskakiwać



Początkowy defensywny sprawozdanie teren przed the

inbounds Each gracz zaprzeczać przeciwnik jego/jej

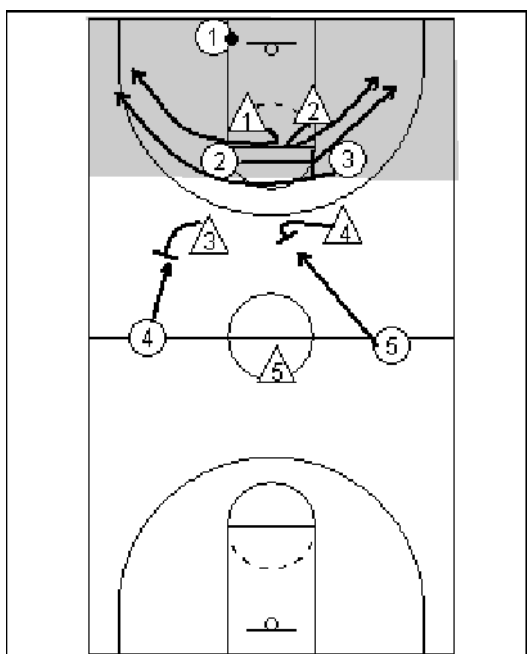
poszczególny teren.

(1) i 2 zakrywać the bezpośredni inbounds teren od the rzut wolny linia przedłużyć the linia końcowa na lub połówka the sąd

3 i 4 zakrywać lub połówka the podłoga między the rzut wolny linia przedłużyć i halfcourt w the przeciwnik backcourt

5 być początkowo odpowiedzialny dla the przeciwnik całkowity linia przednia.

**** Notatka:** Najpierw spojrzenie ono móc jak gdyby 5 sprawozdanie teren być zbyt ampuła. Ono być. Podczas Gdy 5 pewny musieć the inbounds przepustka efektywnie, my znać przepustka, 9 czas z 10 wcale bezpośredni inbounds przepustka od the opposite linia końcowa gracz w 5 teren iść lob przepustka. lob przepustka od the przeciwnik być jeden nasz cel w the prasa. Lobować przepustka zapewniać kraść sposobność, ponieważ ich łuk/trajektoria pozwolić the obrona zanim dosięgać ich. Nasz jasny, prosty wiadomość the obrona być że my być atleta... i atleta móc lob przepustka. Na żadny lobować przepustka, nawet jeśli my dostawać the kraść, każdy obrońca mieć obfitość czas i w właściwy pozycja zanim the piłka łąpać. W ten sytuacja, który który inny, izolować który naprawdę wymagać być nasz uwaga i nasz wysiłek.

**(1) i 2**

Zaprzeczać the zamknięty odbiorca na jedna druga the sąd od the rzut wolny linia przedłużyć the linia końcowa.

3 i 4

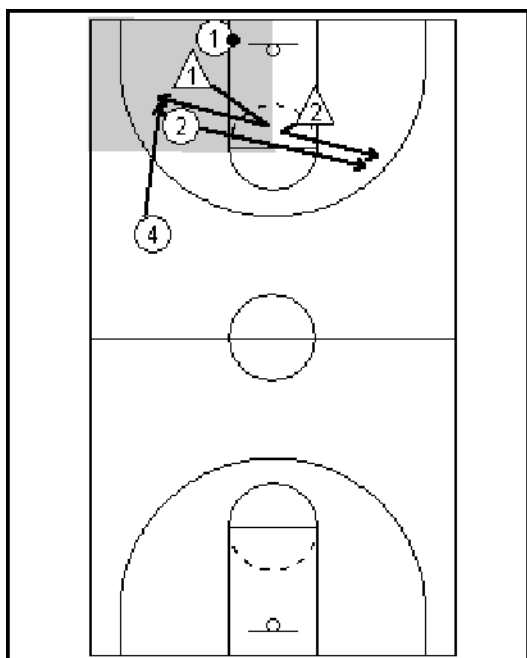
Stać 5-12 ciekli od the halfcourt linia, w otwarty postawa. Gracz zazwyczaj błysnąć w ten teren od wokoło 1/2 sąd. Widzieć the podłoga i wpadać na siebie gracz kto błysnąć.

5 Pokrywa the teren za halfcourt. Bawić Się up the wykladać-na the linia na odbiorca w twój teren.

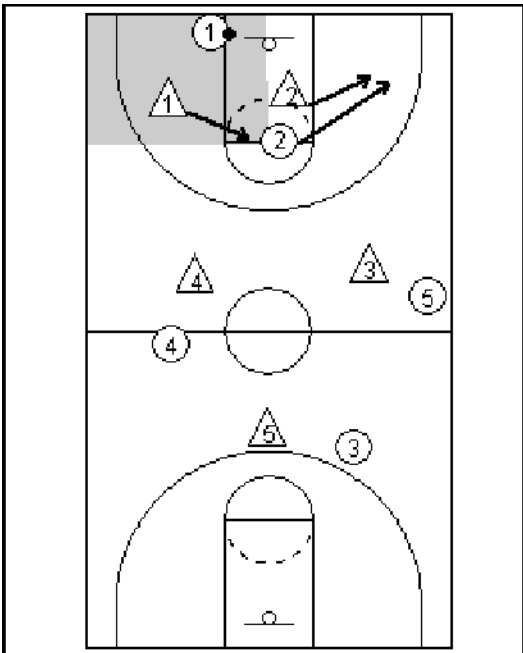
Ustawiać tak, że ty móc przepustka the gracz dalej od the piłka.

ROZMOWA! Pomagać the gracz naprzeciw ty z ich matchups. The tylny mężczyzna być the "rozgrywający" w the 2-2-1.

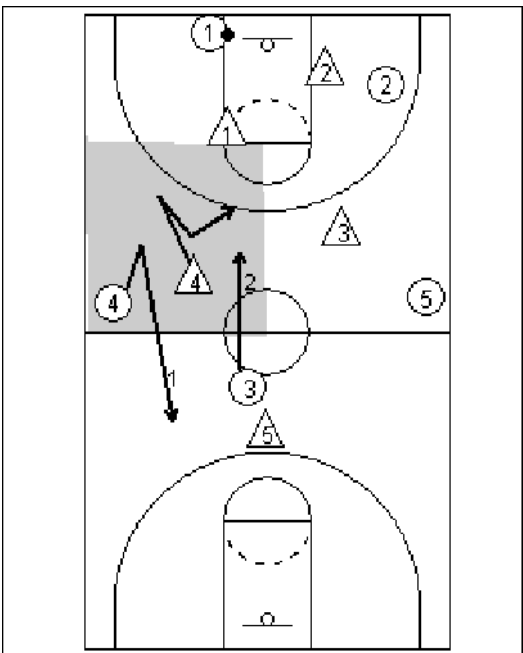
4. Jeżeli przedni liść jego pudełko, 5 musisz przygotowywać w ten pudełko i.

**Strażowy Manewr ((1) i 2)**

Jeżeli twój mężczyzna opuszczać twój teren, wspinaczka
inny
odbiorca w twój teren. ((1) wspinaczka 4 tutaj)

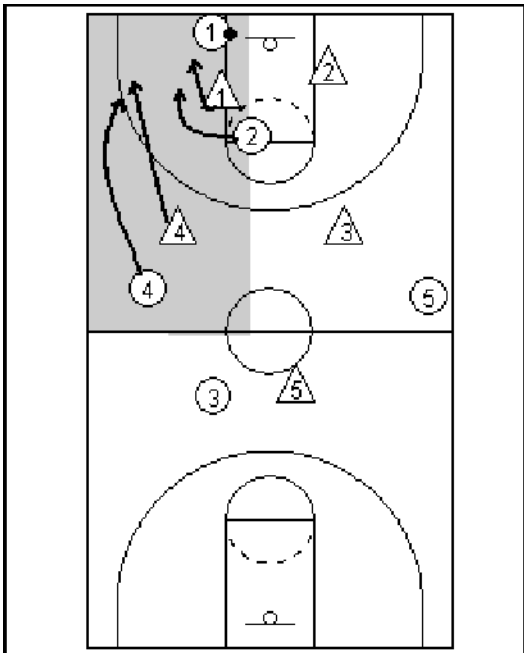


If there is nobody in your area, **pinch in towards the middle at the free throw line area**. Open up (facing the sideline) and look for anybody moving into your area while keeping vision of the ball.

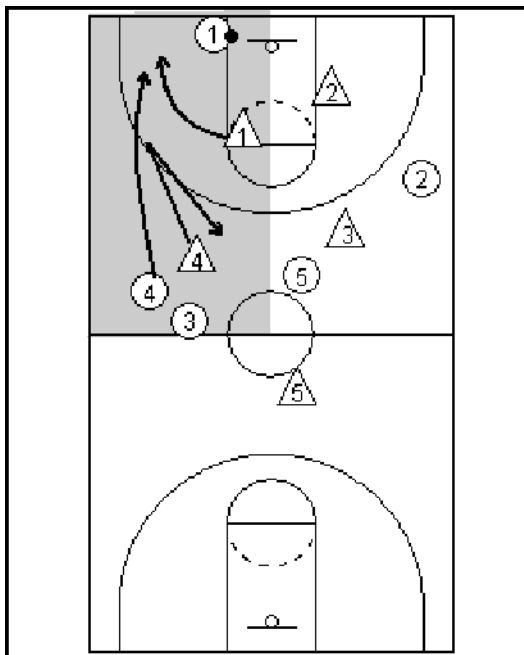


Forward Maneuvers (3 and 4)

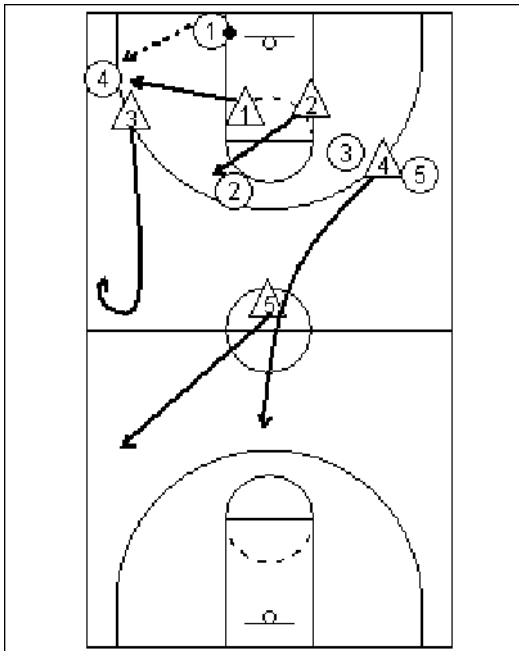
If a matchup leaves 4's area, 4 will release and look for a new player to defend.



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



Gdy the piłka inbounded:

(1) i 2

Jeżeli the piłka w-odskakiwać w twój teren (1), podnosić (1) the piłka i zmuszać ono puszek the niewidomy aleja
 Jeżeli the piłka inbounded w the inny strażnik teren, (2), sprint the środek the podłoga the żyłka przepustka

3 i 4

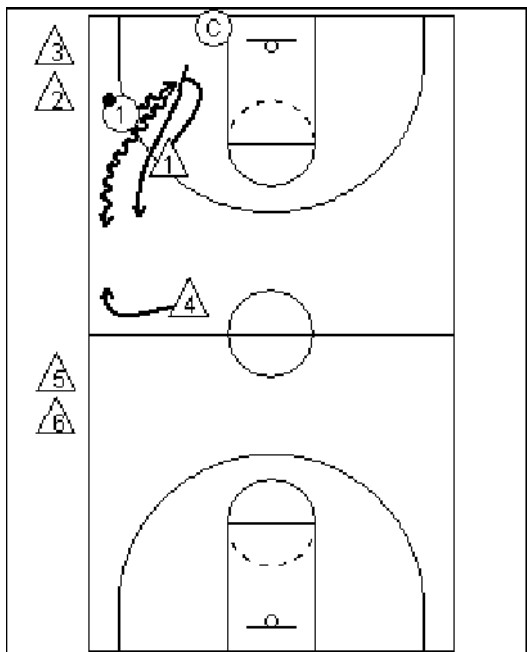
Sprint z powrotem halfcourt

5

Dostawać ustawiać z tyłu the prasa bezpośrednio naprzeciw the piłka, przygotowywać jakaś przechodzić up the podłoga.

Musztrować

Świder (1): Przejażdżka i Obruszenie



Purpose: the strażnik w the 2-2-1 prasa the balowy puszek the linia boczna (w the "niewidomy aleja") i z the środek. the posyłać w the 2-2-1 prasowy właściwy i dlatego the przyrodni dworski oklepiec.

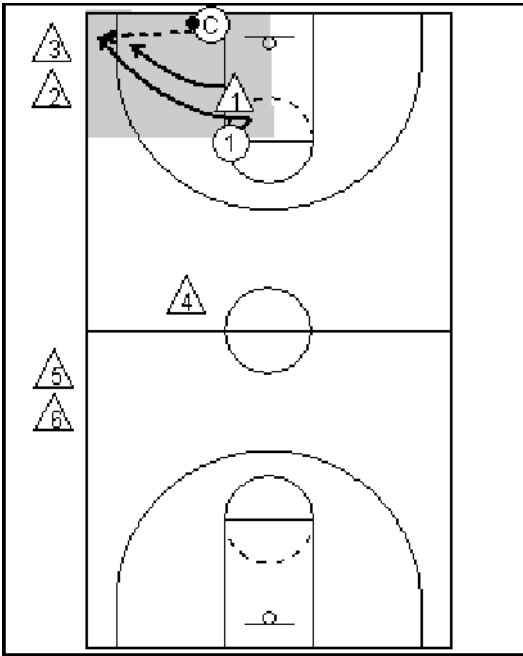
Organizacja: The trener stojak z granica pod kosz z the piłka. Posyłać * z granica przy halfcourt. Strażnik uszeregowywać z granica na the linia końcowa. Dwa strażnik krok na the podłoga; jeden bawić się przestępstwo i the jeden postępować jako odgórny obrońca w the 2-2-1 prasa. Jeden przedni krok na the podłoga; the przedni wola jako midcourt obrońca w the 2-2-1 prasa.

Procedura:

1. The trener przechodzić the piłka inbounds the obrażający strażnik
2. The defensywny strażnik bronić the balowy, wpływać the ballhandler puszek the "niewidomy aleja" w kierunku the oklepiec. The świder kończyć gdy the dwa obrońca pomyślnie ustawiać połówka sąd oklepiec.
3. The ballhandler musieć the oklepiec, lub the defensywny strażnik the środek the podłoga lub the niewidomy aleja i wokoło lub przez the oklepiec.

Trenowanie Punkt:

1. Jak Tylko the strażnik rozumieć i móc pomyślnie the świder obronnie, mieć the defensywa strażnik the inbounds przepustka na początku the świder
2. The obrażający strażnik zaczynać przy the łokieć i musieć



otwierać w the ocieniony teren. The obrażający gracz tylko pozwolić otwarty w the ocieniony teren ponieważ, w gemowy sytuacja, the defensywny strażnik wyłączać daleko jeżeli the obrażający gracz opuszczać ten teren.

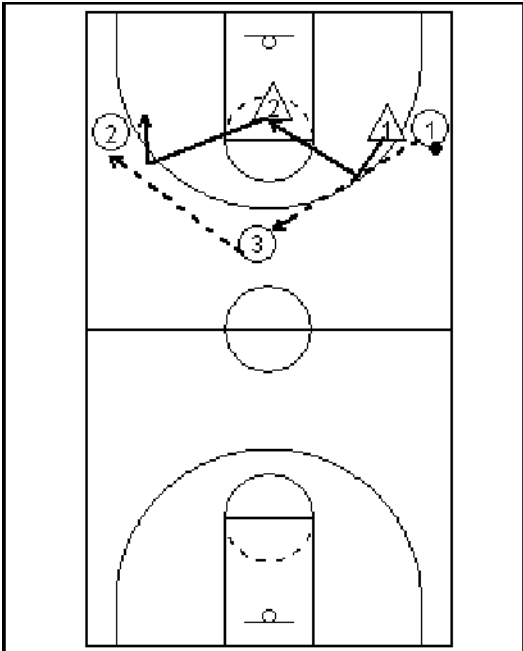
3. Po Tym Jak the piłka pomyślnie inbounded, the świder wznawiać jako normalna.

4. Jeżeli the ballhandler próba the środek the podłoga, the obrońca musieć ślizgać się daleko i z powrotem zestrzelać the niewidomy aleja

5. Jeżeli the obrońca być niepomysłny w the oklepiec, biegać the świder znowu z the ten sam gracz until the obrońca mieć sukces.

6. Przy the ukończenie the świder, the obrońca podłoga kroczyć daleko the podłoga. The ballhandling strażnik wtedy zostać obrońca. The następny strażnik w the świder postępować jako the ballhandler. The następny naprzód w the świder postępować jako the midcourt obrońca.

Świder 2:3 na 2 Fullcourt Oklepiec

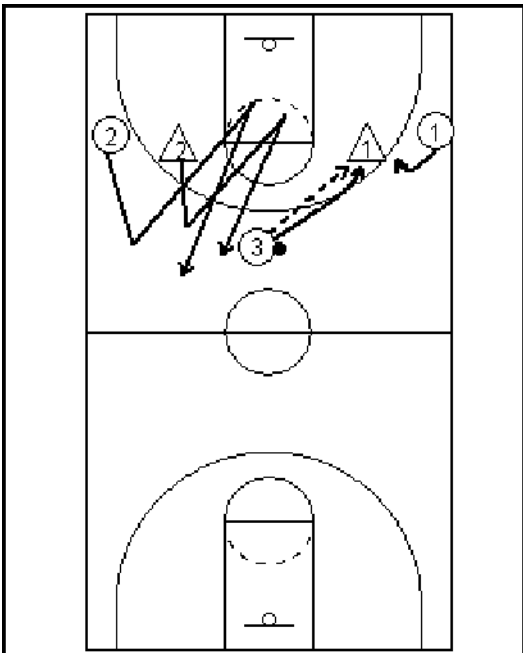


Purpose:

- A. połówka dworski man-to-man defensywny
- B. Agresywny pułapka zarówno jak i zaprzeczenie the pierwszy przepustka z oklepiec.

Organizacja: The świder zaczynać jako defensywny skorupa świder z trzy gracz na the perimetr (przy the punkt i przy oba skrzydło) i z dwa zawodnik obrony lub skrzydło.

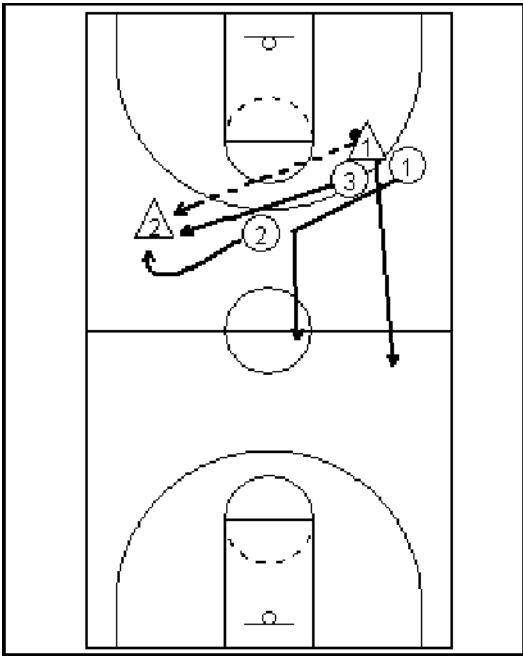
Procedura:



1. The trzy obrażający gracz zaczynać the świder the piłka wokoło the perimetr. The dwa zawodnik obrony, each strzeżenie skrzydło, robić defensywny dostosowanie od na-piłka obrona, zaprzeczenie, obrona, gdy w połówka sąd man-to-man obrona

2. Po the piłka kilka czas, the rozgrywający przechodzić the piłka jeden the zawodnik obrony Gracz then przełącznikowy rola, z the obrońcy zmiana przestępstwo i the przestępstwo obrona.

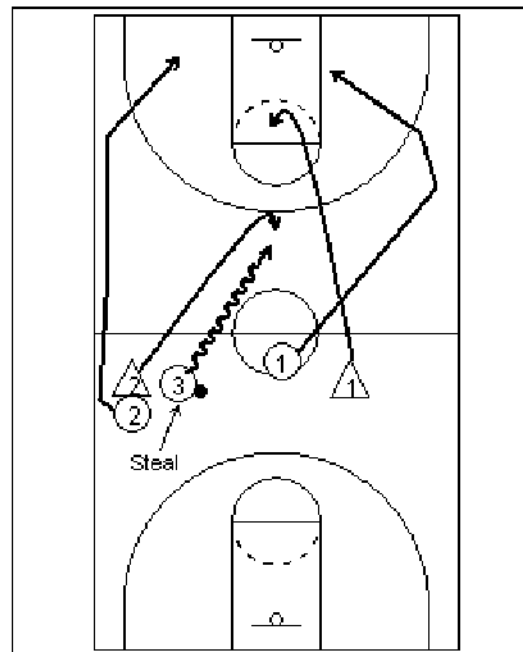
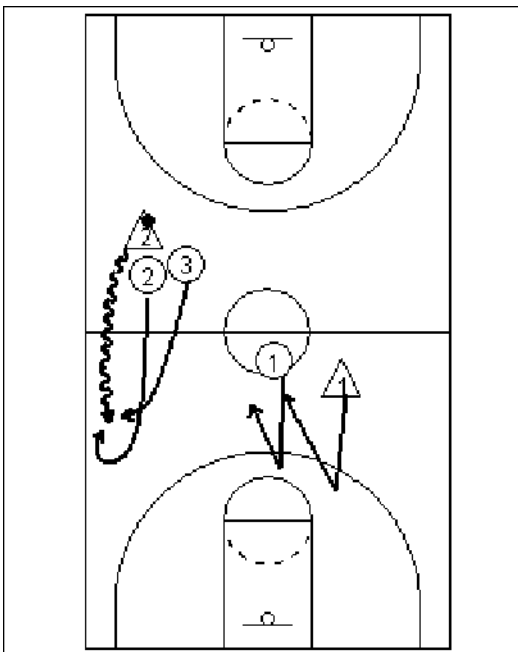
3. The dwa obrażający gracz próba the piłka up absztyfikować i zdobywać punkty na the opposite kosz 2 vs. 3..



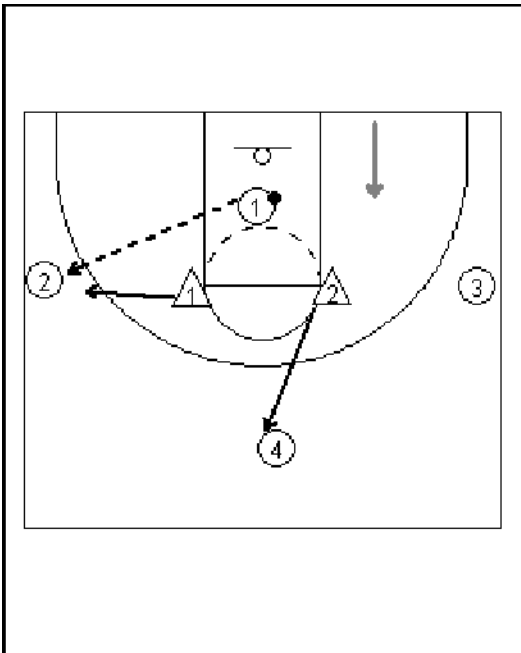
4. The trzy zawodnik obrony stale bawić się "oklepiec i zaprzeczać" versus the dwa obrażający gracze. The dwa obrońca zamknięty the piłka agresywnie oklepiec, podczas gdy the trzeci obrońca agresywnie zaprzeczać the trzeci obrażający gracz.

5. Na jakaś przepustka robić the obrażający drużyna, the obrońca musieć, z dwa obrońca the piłka, i the trzeci obrońca the ujście przepustka.

6. The świder kończyć gdy the dwa obrażający gracz zdobywać punkty lub gdy the 3 obrońca dostawać kraść i szybki przerwa (3on2) dla kosz



Świder 3: Etykieta



Purpose: sprawozdanie obracanie dla the odgórny dwa graczy w the 2-2-1 prasowy, z naciskiem na the środkowy przepustka

Organizacja: the świder być ustawianie z cztery obrażający gracz (rozgrywający, dwa skrzydło, i gracz w the środek) i the odgórny dwa zawodnik obrony w the 2-2-1 (the popielaty strzała pokazywać the kierunek the przestępstwo iść w gra).

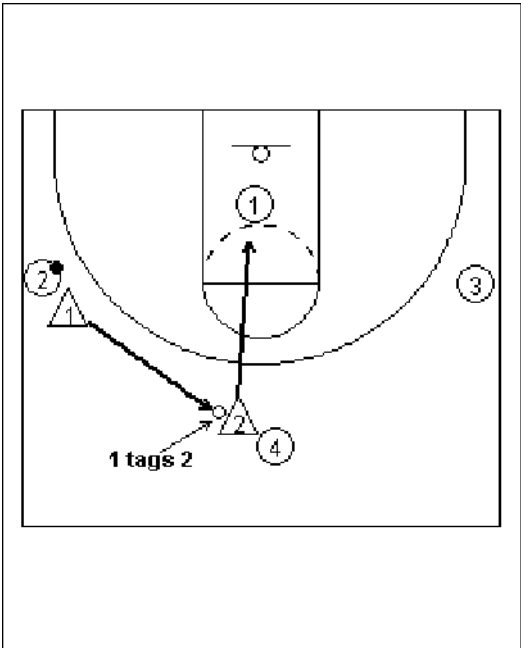
Procedura:

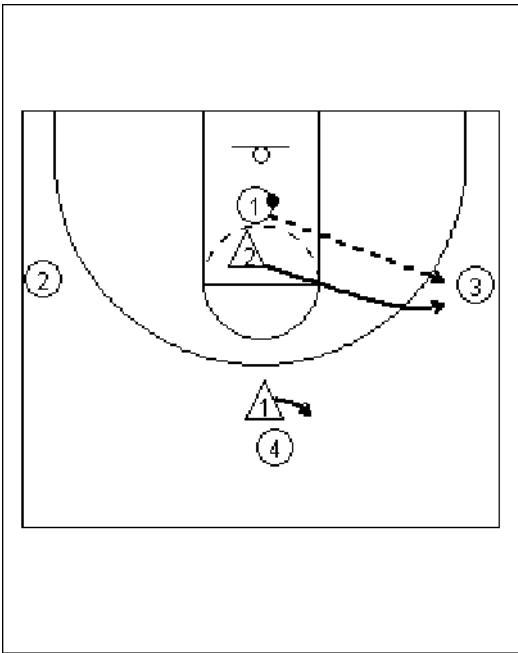
1. The trzy obrażający strażnik ((1), 2, i 3) wirować the piłka wokół the perymetr. Gdy the piłka wirować, gracz szukać the otwarty przepustka the gracz w the środkowy (4).

2. The dwa zawodnik obrony być each odpowiedzialny dla jedna druga the podłoga ((1) być odpowiedzialny dla the lewy połówka the podłoga i 2 być odpowiedzialny dla the prawy połówka the podłoga).

3. Na przepustka the skrzydło, jeden obrońca ruch the piłka i ono puszek the "niewidomy aleja" (1) the inny zawodnik obrony tonąć pod the piłka the środkowy przepustka (2).

4. Gdy the piłka przechodzić z powrotem wokół the perymetr (od 2 1), the na-piłka obrońca ślizgać się z powrotem w the środek. The obrońca the środkowy (2) opuszczają jego pozycja until on **oznaczać** jego współczłonek drużyny. Po Tym Jak on oznaczać, the obrońca (2) ruszać się (2) the perymetr the piłka. Zapewniać że twój strażnik bronić the "żyłka przepustka" w the 2-2-1 prasa.

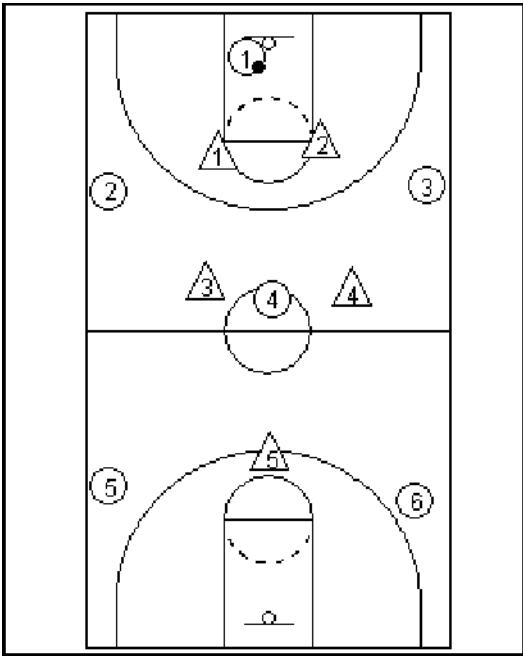




5. Gdy the piłka wirować the inny skrzydło, the gracz odpowiedzialny dla ten strona the podłogowy (2) ślizgać się the piłka i ono puszek the niewidomy aleja. The inny zawodnik obrony (jeden) przystosowywać the środek.

6. Gdy the piłka wirować wokół the perymetr znowu, 2 ślizgać się wewnątrz (1) i (1) strzelać (1) the piłka.

7. The świder musieć dla trzy cztery balowy odwrócenie, dawać the zawodnik obrony kilka sposobność "etykieta" i ich sprawozdanie odpowiedzialność.



Świder 4:6 na 5

Purpose: the 2-2-1 prasa przeciw obrażający liczba przewaga.

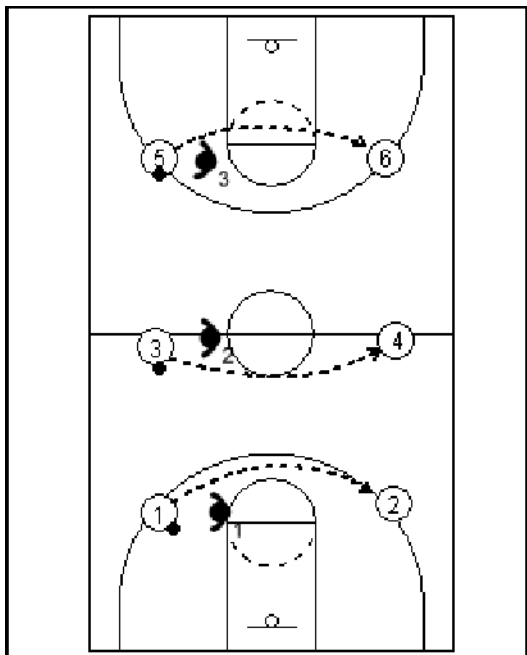
Organizacja: 5 zawodnik obrony ustawianie w the 2-2-1 prasa. 6 zawodnik obrony rozprzestrzeniać themselves linia boczna przez the podłoga, z jeden gracz w the środkowy (4), jeden gracz w the tylny (1), dwa gracz na the skrzydło (2 i 3) i dwa gracz the sąd na the linia boczna (5 i 6).

Procedura:

1. My bawić się ten gemowy jeden posiadanie at the time z the obrażający drużyna up dworski i zdobywać punkty szybko przeciw the prasa.
2. My zawsze dawać up balowy odwrócenie, że gracz (1) zawsze być otwarty, ale że the przepustka gracz 4 zawsze zakrywać. Dopóki the obrażający drużyna pracować przeciw the 10 obliczenie w the tylny sąd, my chcieć the odwrócenie przepustka w the 2-2-1 prasa.

Świder 5: Mężczyzna w the Środek

Purpose: the piłka obronnie, patrzeć dla

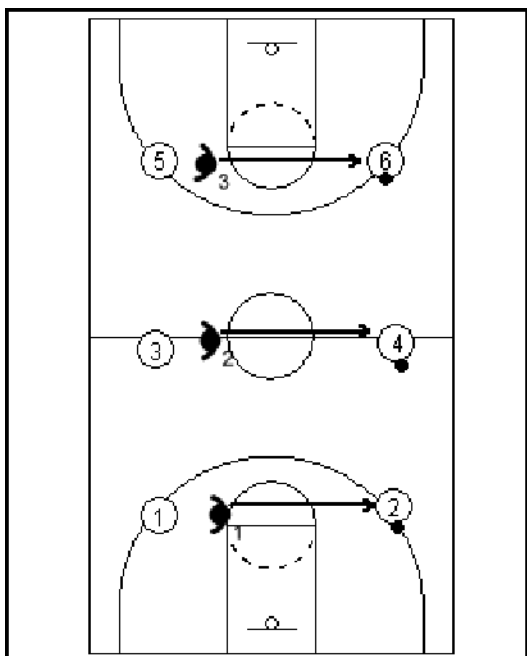


przepustka ugięcie. Ten świder specyficznie odnosić się do the 2-2-1 prasa the ważność w obronnie i z aktywny ręka podczas the oklepiec.

Organizacja: Gracz organizować w grupa trzy, z dwa obrażający gracz each dwa, w przybliżeniu 15 ciekli oddzielnie. The zawodnik obrony stojak między the obrażający gracz. Jeden obrażający gracz mieć piłka.

Procedura:

1. Obrażający gracz przechodzić the piłka powracający jeden jeden podczas gdy the zawodnik obrony próba wszystkie przepustka. Obrażający gracz musieć "fałszować przepustka przepustka"; spełnianie balowy imitacja w jeden kierunek i omijanie w the inny kierunek. Gracz musieć depresja tak jakby przepustka daleko the obrońca biodro, i wysoko uzupełniać przepustka daleko the obrońca ucho. Alternatywnie, gracz musieć wysokość tak jakby daleko ich obrońca either, i depresja, przepustka daleko the obrońca biodro.



2. Zawodnik obrony podążać każdy przepustka, out na the obrażający gracz z the piłka. Zawodnik obrony odpowiadać każdy piłka imitacja agresywnie the piłka z oba ręka (Gdy the piłka iść wysoko, the obrońca ręka podążać tak jakby być lustro przed the piłka).

3. Obrońca zostawać "w the środek" until przepustka odpierać.

Ugięcie definiować jako gracz jego ręka na jakaś część the koszykówka. Gdy świder zdarzać się, the obrażający gracz kto rzucać the przepustka wyłączać pozycja z the zawodnik obrony, i the świder kontynuować.

Trenowanie Punkt:

1. Obrażający gracz pozwolić jakąś lob przepustka. Wszystkie przepustka musieć lub bezpośredni przepustka lub przepustka.
2. Obrażający gracz musieć za the ciało lub głowa the zawodnik obrony gdy uwalniać the przepustka. Ugięcie ubezpieczyć że the obrona dostawać ugięcie. "Przepustka przepustka" the przestępstwo być pozorowanie przepustka the poczta i przeciw oklepiec.
3. Zawodnik obrony musieć agresywnie the piłka z oba ręka i przepustka ugięcie. The przepustka ugięcie zawsze prowadzić obrót handlowy, móc wciąż zupełnie kosztowność w the przeciwnik zaufanie w swój wzór fluidly. Dla ciśnieniowy defensywny drużyna, przepustka ugięcie być znakomity przejaw agresywność. Ten typ agresywność móc przestępstwo zaufanie nad the kurs the gra.

Punkt Nacisk

Cztery określony obszar the prasa który wymagać wysiłek i dodatek koncentracja być:

1. Gdy zaprzeczać the przylatujący przepustka po robić bramka (w przeciwieństwie do robić rzut wolny), (1) i 2 musieć i the gracz w ich teren. 3 i 4 musieć także ich teren i the długi inbounds przepustka the środek, ale (1) i 2 mieć the więcej wymagający odpowiedzialność.

2. 5 musieć zawsze the tylny punkt na początku the prasa; niektóre drużyna szukać łatwy kosz daleko the głęboki inbounds przepustka. 5 koniecznie musieć the drużyna centrum. Od czas czas, I stawiać szybki strażnik w ten pozycja, szczególnie jeżeli przeciwnik patrzeć przylatujący z głęboki przepustka, jeżeli my mieć kłopot z the obracanie the linia boczna (lub z *robienie* the obracanie lub z the piłka gdy ono dostać przechodzić w górę the linia boczna).

3. the środek być całkowicie krytyczny the sukces. (1) i 2 musieć przyzwyczajenie szybko od na-piłka obrona the środek. Podczas Gdy ono być krytyczny że (1) i 2 właściwie "oznaczać" each 2 do i z the środek, ono być krytyczny pracować w tandem, i że the środkowy obrońca out until on być pewny że jego partner móc.

4. The forwards (3 i 4) obracanie od midcourt the koszykowy teren (i tylny) być the długi obracanie w the prasa i wymagać wysiłek i świadomość zakrywać zgodnie.

Przegląd

Odpowiedzialność w the 2-2-1 po the piłka w-odskakiwać

Gracz (1) i 2

1. The gracz the piłka zmuszać the ballhandler puszek the "niewidomy aleja" w kierunku the halfcourt oklepiec. Dostawać rytm the środek!
2. The opposite gracz bronić the przepustka the środek. On tonąć pod the poziom the piłka i w the środek, krajacz w the środek (lub, krajacz the środek - być wymagać że the obrońca utrzymywać otwarty postawa krajacz).
3. Jeżeli the piłka odwracać z powrotem the środek the podłoga, the gracz kto bronić the balowy obruszenie w the środek i "etykieta" the gracz strażnik.
4. Gdy the piłka odwracać z powrotem the środek the podłoga, the gracz w the środek czekać oznaczać the inny strażnik, i wtedy ruszać się out the perimetr the piłka.
5. Gracz (1) i 2 być each odpowiedzialny dla jeden strona the podłoga. Wyłączać strona podczas sztuka.
6. Na "żyłka przechodzić" the środek, the zawodnik obrony kto brakować jego obracanie (the gracz kto musieć the żyłka przepustka) musieć przed the piłka, w zasadzie resetting the prasa the piłka z powrotem na the perimetr i z the środek. The gracz kto chronić the piłka musieć w the środek.
7. Jeżeli the strażnik móc przed the "żyłka przepustka", the prasa być łamany i wszystkie gracz cofać się the koszykowy teren the połówka-absztyfikować obrona. W ten sytuacja, the reguła używać w przemiana obrona być applied; z jeden gracz the piłka i everyone inny z powrotem the kosz.

Gracz 3 i 4

1. Gracz 3 i 4 być each odpowiedzialny dla jeden strona the podłoga. Wyłączać strona podczas sztuka.
2. Gdy the piłka być na gracz strona the podłoga, przygotowywać oklepiec blisko halfcourt
3. Gdy the piłka być na przeciwnej stronie the podłoga, the obrońca ruszać się the środek the podłoga i obruszenie z powrotem the kosz. ZAUWAŻAĆ że jak tylko the piłka być na jeden strona the podłoga, wszystkie obrońca być także na ten strona the podłoga. Tam być żadny zawodnik obrony na the weak- strona.
4. Jeżeli the piłka przechodzić w górę the linia boczna za the midcourt oklepiec, the midcourt obrońca na the piłka-popierać kogoś podążać the przepustka i ustawiać oklepiec z 5 I mówić the midcourt obrońca, "jeżeli the piłka iść nad twój głowa, then ty zwrot, podążać the przepustka, i ustawiać inny oklepiec". The inny midcourt obrońca komes the piłka-popierać kogoś blok od the koszykowy teren.
5. Jeżeli the przeciwnik "patroszyć" the prasa z przepustka the środek, the midcourt obrońca cofać się the kosz i wchodzić do the halfcourt obrona. W niektóre sytuacja, jeden midcourt obrońca zmuszać the piłka na żyłka przepustka.

Gracz 5

1. 5 początkowo pokrywa the koszykowy teren. Jako the balowy ruch od strona strona, 5 ruch z ono. 5 być zawsze w bezpośredni linia z the piłka.
2. Jeżeli the piłka przechodzić w górę the linia boczna za the midcourt oklepiec, 5 bronić, trzymać the obrażający gracz until the midcourt obrońca łączyć dla oklepiec. 5 móc dla the kraść jeżeli ono być dostępny na the przepustka w górę the linia boczna, ale on musieć the kraść (i.e jeżeli 5 dostawać the kraść, on musieć wciąż w pozycja the piłka i oklepiec).

3. Jeżeli piłka przechodzi z linii bocznej oklepieć 5 cofnąć się do kosza i spojrzeć dla mężczyzny up jako obrońcy zmiana mężczyzny mężczyzny. Jeżeli obrona przesuwają strefa obrona, 5 krzątania z powrotem jego pozycja w strefie.

Odpowiedzialność w 2-2-1 przed piłką być w- odskakiwać Gracz (1) i 2

1. Zaprzeczać zamknięty odbiorca na jedną drugą stronę od rzutu wolny linią przedłużyć linię końcową.
2. Jeżeli twój mężczyzna opuszcza twój teren, gramolić się inny odbiorca w twój teren.
3. Na strażowy krzyż, wyłączać i zaprzeczać.
4. Jeżeli tam być jeżeli w twój teren, szczypać wewnątrz w kierunku środka przy rzucie wolny linią teren. Otwierać (stawiać czoło linii bocznej) i szukać piłki w twój teren podczas gdy utrzymywać wzrok na piłce.
5. Jeżeli piłka w odskakiwać w twój teren, podnosić up ballhandler i zmuszać puszek niewidomy aleja
6. Jeżeli piłka inbounded w inny strażnik teren, biec sprintem do środka podłoga żyłka przepustka.

Gracz 3 i 4

1. Stojak wokół 4 ciekich naprzeciw połowcourt linii bezpośrednio za łokcie. Zaprzeczać jakiego gracza na twój połowcourt między rzutem wolny linią przedłużyć i połowcourt.
2. Gracz zazwyczaj błysnąć w ten teren od wokół 1/2 sądu. Widzieć podłoga i wpadać na siebie gracza kto błysnąć.

3. Jeżeli gracz opuszczać twój teren, uwalniać i szukać nowy gracz w twój teren.
4. Jeżeli gracz błysnąć przez twój teren w the strażnik teren, ty móc w the strażnik teren JEŻELI the strażnik być już w zaprzeczenie. Jeżeli tam być jeżeli w the strażnik teren, opuszczać twój teren.
5. Na the przylatujący przepustka biec sprintem z powrotem halfcourt.

** Pamiętać, jeżeli the przeciwnik próba the strażnik pudełko (dosłanie 3 lub więcej gracz, the posyłać móc wewnątrz i ponieważ ich teren musieć pusty).

Jeżeli ich teren być pusty, 5 móc wewnątrz i pokrywa. Jeżeli the posyłać wybierać w ich teren podczas gdy the przeciwnik powódź the strażnik pudełko który być ok zbyt, nawet jeśli ty prawdopodobnie dawać up the inbounds przepustka.

3 lub 4 obrażający gracz wszystkie the sposób z powrotem the piłka zazwyczaj brać the przestępstwo z swój naciskać-łamacz wzór. **

Gracz 5

1. Zakrywać the teren za halfcourt. Bawić Się "na-the linia, up-the-wykładać" przeciw odbiorca w twój teren.
2. Ustawiać tak, że ty móc the gracz dalej od the piłka i głęboki przepustka jeżeli konieczny
3. ROZMOWA! Pomagać the gracz naprzeciw ty z ich matchups. The tylny mężczyzna być the "rozgrywający" w the 2-2-1.
4. Jeżeli przedni liść jego pudełko, przygotowywać w ten pudełko i.
5. Na the przylatujący, pozycja yourself z tyłu the prasa bezpośrednio naprzeciw the balowy przygotowywać jakaś przechodzić up the podłoga.

Nauczanie Progresja

1. My uczyć using the "Całość-Część-Całość" filozofia. Przepustka, my zaczynać **przez the całkowity prasa** (3/4-court, bez the inbounds przepustka). My chodzić i dyskutować gracz odpowiedzialność. My **uczyć the właściwy obracanie** gdy the piłka odwracać wokoło the perymetr, przechodzić w górę the linia boczna, i przechodzić w the środkowy "żyłka przepustka". My zazwyczaj **wydawać niektóre czas scrimmaging** po tym jak uczyć the prasa i swój całokształt, i przed the prasowy puszek w musztrować.

2. Następnie, my **łamać the prasowy puszek** w musztrować. My zazwyczaj biegać **(1) świder dzień**. My zazwyczaj zaczynać z "**Oklepiec i Zaprzeczać**" agresywność w pułapka, nawet jeśli the świder bezpośrednio korelować the 2-2-1. The rozkaz musztrować typowo uczyć w the następujący rozkaz: Przejażdżka i Obruszenie, Etykietka, 6 vs. 5..

3. Po Tym Jak the prasa uczyć, my **ćwiczyć ono być często ewentualny w potyczka sytuacja**. My zazwyczaj biegać **kontrolowany potyczka, zaczynając od gracz rzut wolny**, i the prasa na the zrobić rzut wolny. My zazwyczaj utrzymywać the potyczka bieg do the obrażający drużyna (the drużyna który strzelać the rzut wolny początek) wynik. Dopóki the defensywny drużyna dostawać kraść (lub defensywny odskok) i nawracać w kosz, my chcieć prawy plecy w the prasa, **rozpęd, i robienie bieg**. NIGDY zatrzymywać the akcja po tym jak the prasa powodować kraść i wynik "to być kiedy twój obrońca musisz "krew", więc. Pozwalać z powrotem w the prasa i jeżeli móc na the rozpęd.

Jeżeli my uczyć the 2-2-1 prasa nad the kurs jeden tydzień, the "prasa" i "potyczka" sekcja **praktyka plan dla the tydzień** prawdopodobnie patrzeć jednakowy the stół na the następną stronę:

DZIEŃ	CZAS PRZYDZIAŁ	ŚWIDER & OPIS
Dzień (1)	10-15 minuta:	Spacer przez the całość prasa, obracanie i odpowiedzialność (Cały Metoda).
	5-10 minuta	Kontrolowany potyczka using the prasa - po robić rzut wolny.
Dzień 2	10 minuta	Łapać w pułapkę i Zaprzeczać
	5 minuta	Przeładowy odpowiedzialność (Cały metoda)
	5-10 minuta	Kontrolowany potyczka robić rzut wolny.
Dzień 3	10 Minuta	Przejażdżka i Obruszenie
	10-15 minuta	Kontrolowany potyczka
Dzień 4	5-7 minuta	Łapać w pułapkę i Zaprzeczać
	5 minuta	Etykieta
	10-15 minuta	6 vs. 5
Dzień 5	10-15 minuta	Dodawac inboundz zaprzeczenie (Cały metoda). My zazwyczaj mieć the przeciwnik bieg prosty prasowy przerwa z prosty reguła dla otwarty na the inboundz (i.e mieć the gwardia krzyż i (1) lub 2 gracz błysnąć w the środek od the halfcourt linia boczna)
	10-15 minuta	Kontrolowany potyczka using inboundz zaprzeczenie. Od ten punkt naprzód, my biegać pełno i kontrolowany potyczka using the prasa na dzienny podstawa jeżeli

Ono móc korzystny the inboundz zaprzeczenie vs. różnorodny różny naciskać-łamacz gracz odczucie dla różny typ sytuacja można w gra. My ponownie odwiedzać specyfik musztrować jeśli i kiedy ono zostać pozorny że my potrzebować praca w jakaś określony obszar the prasa.

Wniosek

Jeden the duży wyzwanie dziewczyna i chłopiec trener przy the młodość i szkoła średnia poziom zgodnie dostawać the wysiłek który my żądać od nasz graczy. W mój doświadczenie, the drużyna który dawać wielki wspólny wysiłek być często the drużyna który mieć *silny sens tożsamość*. Brać duma w the sposób bawić się. Także mieć sens indywidualny duma który przychodzić *od* the sposób bawić się.

Przy swój best, I widzieć ten 2-2-1 zaprzeczenie prasowy robić 2-2-1:

- Przynosić out the maksymalny drużynowy wysiłek który robić trener dumny
- Być the kierowca w the rozwój drużyna tożsamość przez the rezultat tamte wysiłek.

Jeden mój niezapomniany przykład jeden przychodzić kilka rok temu jako Nowicjusz trener przy jeden the odwiecznie stan elektrownia w Waszyngton. Pomimo the szkoła uniwersyteckiej reputacja, my oczekiwać bardzo dobry przy the Nowicjusz poziom ponieważ the szkoła nowicjusz klasa być w ten sposób wyjątkowo utalentowany który klasa the "dobry" gracz (w liczbie 9 graczy) zaczynać w liczbie na the Student drugiego roku, JV, lub Uniwersyteckiej drużyna... z grupa graczy kto nie tylko brakować talent; cierpieć od zupełny brak poczucie własnej wartości po cięciu od ich szkolny drużyna i AAU drużyna dla kilka rok z rzędu.

Po Tym Jak wolny początek the sezon the gracz zaczynać sens mierność, szczególnie gdy ich kolega z klasy bić inny drużyna 20 punkt na najwięcej noc! I spotykać z the trener główny, kto zatwierdzać mój prośba rzecz up the 2-2-1. Po Tym Jak wydawać kilka dzień na obracanie i inteligentny nacisk the piłka na the linia boczna... my zaczynać niektóre defensywny postęp... w nasz ostatni 2 gra przed zima przerwa, my podnosić w górę kilka dodatek kraść, rzucać the przeciwnik z równowaga, i dać up jakaś tani koszt z the prasa. Wtedy, nad zima przerwa, my naprawdę pracować na the przemiana od the prasa w nasz halfcourt męczyzna obrona, zainstalowany balowy zaprzeczenie, i zaczynać up na the inboundy przepustka opisywać. The brzmienie praktyka zaczynać... po tym jak zaczynać parafować opór, gracz zaczynać buy-in i agresywnie. Wtedy w the pierwszy gra w Styczeń po zima wakacje, everything zmieniać. My przychodzić out przeciw jeden the najlepszy drużyna w the podział, jeden gubić gemy... i my wygrywać w 17

punkt wydmuszysko! I znać my ulepszać nad the uprzedni dwa tygodni, ale I miewać żaden pomysł my móc wólnie stawiać być wspaniały gra... .all 12 graczy dać ich absolutny maksymalny wysiłek dla the folować 32 minuta. Nad the następny kilka tygodni, my właśnie utrzymywać na, i ono zaczynać w the sposób the gracz nieść themselves... wyrównywać niektóre rozpoznanie w the wielki studencki ciało. The niezapomniany część dla być the ostatni pięć gra the rok. Centrum kto kiedykolwiek trenować szkoła średnia mówić ty że non-uniwerek sztuczki być dokładnie big-ticket wydarzenie... szczególnie dla Frosh i Student drugiego roku drużyna, dokąd the tłum miewać skłonność obryzgiwanie rodzice lub the gracz kumpel (my nawet dzielić gym z the inny drużyna, w daleko kampus "Rec" centrum. Nonetheless, dato che the ostatni 5 gra the gym całkowicie pakować! W jeden gra I patrzeć the tłum przed the gra i zastanawiać się out głośny jeżeli ludzie iść wydarzenie ale miewać głośny lądować w the mylny miejsce. Mój rozgrywający odpowiadać, "Przychodzić 32 minuta piekło, Trenować!" w odniesieniu do Uniwersytet Arkansas 40 "minuta piekło" mistrz w the 1990's.

... Zadawałać Notatka który powiedzieć wczesny że gdy my najpierw instalować the prasa I twierdzić że my dać up jakaś łatwy **kosz**. I powiedzieć "łatwy strzał. Ten szczególny drużyna dać up jakaś łatwy strzelanina, ale od czas the przeciwnik móc niektóre łatwy strzelanina przeciw jakaś prasowy... jeżeli ty znajdować trenowanie w ten scenariusz, naciskać the panika guzik właśnie mimo to... pytać dwa pytanie:

1. the przeciwnik właściwie zdobywać punkty daleko te sposobność? Jeżeli nie, dlaczego być? Być ono ponieważ być właśnie bad przy strzelanina, lub ono musieć z the tempo ty tworzyć? Ty widzieć jako dobry strzał, ale móc zaskakiwać że the kontrowanie trener widzieć gdy *śpieszyć się* strzał lub *męczyć* strzał... widzieć być wynik the tempo który the prasa tworzyć. Teraz, ty musieć zdecydowanie *the błąd* który pozwolić the strzał... the trener musieć zawsze nauczyciel... ale ty koniecznie potrzebować statek.)

2. , My tworzyć sytuacja dokąd the tempo i the kumulatywny nacisk być ubranym out the przeciwnik? Być przestrzegający; the odpowiedź być zawsze "tak". Często, chociaż, the prasa móc przeciwnik puszek nad the kurs gra, i nagle ty nagradzać z 8-12 punkt bieg. Jeżeli ty mieć wiara w twój, ty móc znak że the przeciwnik być ubranym (i.e ręka na the kolano podczas nieżywy piłka, wzrastać

podstawienie), i the gemowy tempo być twój przewaga, móc ty przez the błąd w the prasa raczej iść zdala od ono całkowicie?

I myśleć ono zaskakiwać niektóre trener to często; I dostawać wielki rezultat bez **wielki talent!** Te trener być wśród taktyka kto prenumerować the teoria że być tylko the sportowy drużyna, lub musieć tylko używać jako rozpaczanie taktyka.

Z dobry, konsekwentny nauczanie, the 2-2-1 być różny jakby prasa. Balowy odwrócenie, i gracz (5) z tyłu the prasa, the 2-2-1 opuszczać the obrona nadmiernie w the sposób który agresywny prasa jak fullcourt 1-2-1-1.

Gracz wymagać,, folować wysiłek. Ten defensywny filozofia pomoc popierać i maksymalizować ten wysiłek. Czasem gracz zaskakiwać ty z zaskakiwać ich wysiłek na the sąd móc kiedy trener oczekiwać, zachęcać, i pchać w kierunku ich **najlepszy wysiłek.**

Dzięki dla zabranie the czas ten e-rezerwować. I mieć nadzieję że ono provided niektóre wartość twój trenowanie biblioteka. Jeżeli ty czuć że ono mieć, zadawalać brać moment:

A. Rozprzestrzeniać the słowo; nawiązywać do przyjacieli lub kolega [Praktyka](#) dla kopia ich swój, lub

B. Opuszczać komentarz przy perfectpractice.net z twój myśl/informacje zwrotne.

Jeżeli ty mieć jakaś pytanie lub komentarz o the 2-2-1, strzelać email przy coachjosh@perfectpractice.net. I życzyć ty the best sukces w twój trenowanie pogoń!

Josh Stinson

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

[netto](#) Trenowanie Polepszać

Koszykówka

Josh Stinson trenować młodość koszykówka w the Seattle teren dla 18 rok. On trenować szkoła średnia koszykówka dla 10 rok, przy the następujący szkoła: Nathan Krzepki, Ballard, Bławatnik Wyspa, i Wiecznozielony. On także trenować przy Waszyngtoński Szkoła Średnia, Obrotowy Chłopiec i Dziewczyna Tłuc, i the Bławatnik Wyspa Chłopiec i Dziewczyna Klub.

Josh zaczynać trenowanie przy Meadowbrook Dom Kultury w Seattle, dokąd on trenować wyjątkowy grupa młody człowiek od the wyjątkowy przez wyjątkowy stopień.

Josh's trenowanie styl przychodzić pod kuratelą trener główny Ed Pepple, Shawn Hall, Max Silverman, i Ed Płocha. Jego wpływowy trenowanie mentor być Powozowy John Burnley. Mr. Burnley's trenowanie sukces i osobisty wpływ przy dwa nieprawdopodobny Seattle szkoła kwalifikować jako jeden the wielki trener w the teren.

Josh trzymać B.A w Humanistyka od Seattle Uniwersytet i Mistrz Stopień w Ogólnospołeczny Praca od the University of Washington. On ćwiczyć kliniczny ogólnospołeczny praca z przy-ryzykować dziecko i rodzina w the Seattle teren. Josh być 32 years-old.