



Perfect Practice

Coaching Better Basketball

2-2-1 Fullcourt 否 ▪ 新 ▪

目 ▪	
2-2-1 Fullcourt 否 ▪ 新 ▪	1
介 ▪ 和人 ▪ 特征	2
基本的人 ▪ 描述	5
按原 ▪	5
概念	7
2-2-1 新 ▪ 8 的最初的 ▪ 准 ▪	
▪ 任在 2-2-1 在 ▪ 个球以后在跳起	8
▪ 任在 2-2-1 在 ▪ 个球之前在跳起	12
▪ 兵操 ▪ (1 和 2)	13
向前回旋(3 和 4)	14
按 ▪ 子	17
▪ 子 1 : 乘 ▪ 和幻灯片	17
▪ 子 2:3 在 2 Fullcourt 陷井	19
▪ 子 3 : ▪ ▪	21
▪ 子 4:6 在 5	23
▪ 子 5 : 人在中 ▪	23
▪ ▪ 的重点	26
回 ▪	27
教的 ▪ ▪	31
▪ ▪	33

介 和 人 特 征

2-2-1 新 常告 "遏制"新，因 它 迫 个球在 个地板的中部外面到，有 天才的高 夫 球手通常 不有效。当奔跑正确， 2-2-1 迫 次 攻是耐心在促 个球通 允 球逆 和拿走所有推 的通行。 可能采取 攻出于它的正常 奏和甚而使它 了那次 攻能 入一半法院 式。

在 在 范 内的通行 2-2-1 看更多象一 一之前比区域按。 个防御者在他的区域否 中的任一 放人。当 个球在跳起， 2-2-1 份 和 个人忙碌到他的区域在区域。

配合在 在 范 内的通行 由于 多 原因是有利的。

- 它在 名 手施加 力并且 防御窃取机会。
- 防御很 少将得到通 苦否，因 个 5 人勘 次行，准 采摘一 的通行。
- ，因 第 五个 攻球 站立无 防守作 他在 范 内，只有盖 4 个 攻球 的 5 个防御者。
- 它 个印象我 是跑一 一。反 的教 也 成一 台一 一新 破碎机只 自己 面区域 力，一旦 个球 inbounded (如果一 地使用 新， 在我 的 手 在将 算 外，我 盼望惊奇因素被恐惧因素替 。
- 决 和可能配合的多数重要 原因在入站通行 是

它迫使防守球 催促和集中， 送信息 个球 一定是 常活 的， 当在 个地板上。

做到 防御方法的所有 在 球将 拍子的价 。 起点教 拍子可以是 定 和更加 教。 各 拍子是一个重要 分到成功， 但是 常 控制。 2-2-1 可以是非常有效的在使 手使用在 受的 奏。 当 手 始快速地(或有 演奏一点更慢的一点) 比他 会想要， 差 冲的射 ， 迷失通行 ， 粗心大意的 交- 始 生。 些可能全部翻 成快 分的奔跑和信心一个大助力 您的 。

2-2-1 是独特的， 因 " 不运 ' 能一 地 utilize 它， 甚至作 主要防御 武器。 通常， t 是甚而有效的反 " 更加运 的 ' 手， 因 它" 吊 ' 反 ballhandling 兵 和在中部， 他 有更多自由 ， 更多通 的 外面， 并且通常是更加危 的。 通 允 个球被扭 ， 新 迫使 耐心， 当推 可以-是特 困 的 有些男孩 的 个球 ， 因 他 工作反 10 秒后 侵害。 同 ， 新 的入站否 分可能有效地加速拍子反 同一名 手。

防御方法的最重要的好 是它促 侵略性， 并且教 知道的 投 成功至 重要。 下到一 新 象 2-2-1 的球 和 做到要求侵略性、 性和自豪感 的 式。 些是 者的所有 量。

· 此也 · · 您相信我是"区域"教 · 。 · · 上，我是所有 · ， 特 · 是在 · 个青年 · 期成 · 水平的一个 · 定的信徒， · · 跑一 · 一作 · 他 · 的主要防御。 · 一 · 一防御根本性真正地是防御根本性，整体 · 上。 · 包含 · 个球的概念，反映 · 个球，影响 · 位 · 球者，帮助 · 和恢 · ， 碰撞切削刀等等是全部一 · 一根本性， · ， 但是他 · 也是成功的区域 · 防守重要 · 分，包括区域新 · 。 · · 新 · 不 · · 替 · · 的一 · 一防御；相反，它是巨大 · 全 · 所有基本的防御。 · 安装 2-2-1 在是 · · 教和保 · 柜使用的足 · 没有感 · 的包裹增加另一个 fullcourt · 力 · 分到您的防御武 · 您 · 博 · 成功。

· 束 · ... 2-2-1 是巨大防御 · 各 · 各 · 青年和高中 · 。 · 在 · 盛 · ， 数更好的女孩的高中 · 使用它通 · · 迫 · 攻- · 几秒 · 在女孩的比 · 表示 · 增 · 投 · 秒表在甚而离 · 后 · 之前的一些 · 异 2-2-1。 · 它可以是最 · 大 · 武器 · 高中男孩。 · 2003 年在常青高中在西雅 · ， 我 · · 取了我 · 的区比 · ， 并且 · 个 · 第 · 一 · 次到达了状 · 比 · 在 38 年。 · 2-2-1 否 · 是 · 的 · · 防御。

我有效地跑了 2-2-1 与青年 · 。 · 我有巨大成功作 · 跑 · 防御与 · 年 · 人象第 6 年 · ... · · 的自 · 允 · 球 · 迅速拾起主要概念， · 无需 · 牲从 · 劣的努力由于混乱。 · 任何水平您教 · 在，我希望 · 材料提供某事价 · · 您!

基本的人 ▪ 描述

球 ▪ 1 和 2— 面防御者在新 ▪ 中。 典型地 ▪ 些是两个球 ▪ - ▪ ▪ 是活 ▪ 在 on-ball 防御者的我 ▪ 的 ▪ 兵。 如果 ▪ 个 ▪ 使用新 ▪ 的在 范 ▪ 内的通行 ▪ 否 ▪ ▪ 分, 1 和 2 ▪ ▪ 是足 ▪ 机敏的迅速采摘找出他 ▪ 的防御任 ▪ 并且否 ▪ ▪ ▪ 在 范 ▪ 内的通行 ▪ 。 演奏 ▪ , 更高的球 ▪ 在 1 个和 2 个斑点可以是有利的通 ▪ 限制通 ▪ 的 ▪ 道的高 ▪ 夫 球手的 ▪ ▪ 与 ▪ 的胳膊, , 但是次要考 ▪ 在球 ▪ 力以后和制造自 ▪ 。

球 ▪ 3 和 4— midcourt 防御者。 若 需要通常 3 和 4 是批 ▪ 并且 / 或者更高的— ▪ 兵激活足 ▪ ▪ 集合好陷阱和盖子 ▪ 子自 ▪ 和足 ▪ 高保 ▪ ▪ 子区域

球 ▪ 5— ▪ 道新 ▪ 的后面。 ▪ 是通常, , ▪ 然不 ▪ 是, ▪ 中心。 5 一定能迅速 ▪ 入位置在新 ▪ 初。 ▪ 是准确 无 ▪ 的, 当否 ▪ 在 ▪ ▪ 在 范 ▪ 内的通行 ▪ ▪ , , 因 ▪ 有些 ▪ 将 ▪ ▪ 打 ▪ 力与一 ▪ 深刻的在 范 ▪ 内的通行 ▪ 。 5 必 ▪ 从 ▪ ▪ ▪ 向地移 ▪ 到 ▪ ▪ 。 因 ▪ 他坐在新 ▪ 的后面并且有整个地板的最佳的 ▪ ▪ , 5 必 ▪ 与 ▪ 友 ▪ ▪ 。 再次, , 当否 ▪ ▪ ▪ 在 范 ▪ 内的通行 ▪ ▪ , ▪ 是特 ▪ 重要的。 好通信从 5 (即"切削刀在中部!", "手表在您之后!"等等)提供 1, 2, 3 和 4 以信息 ▪ ▪ 事 ▪ 利地跑

按原 ▪

1. 不要 ▪ 博。 演奏根本防御并且 ▪ ▪ 名 ▪ 手犯 ▪ 个 ▪ ▪ 。 如果面 ▪ ▪ ▪ ▪ : A. 刺在一 ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ 通行 ▪ 接收器和演奏合理, 根本防御的通行 ▪ 以一个小机会在窃取, 但是保 ▪ 您将是在位置外面, 如果您不做窃取或者 B., 我 ▪ ▪ 次 ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ B。 如果我 ▪ 是一致的在我 ▪ 的努力和施行, 可能性是最 ▪ , ▪ 力在 ▪ 名 ▪ 手将有一个作用, , 并且同 ▪ 通行 ▪ 将航行在区域外面。 了不起的 ▪ 迫的 ▪ 是根本地合理的守 ▪ 。

2.不要允·一个向前·球·中部。 当·个球在·个区域的周·附近被·， 防御·兵不留下中部， 直到·友··到盖子。

3.是··的。 做您的自·， ， 无··或困·他·也·似乎。 不要允··中部的高·夫·球手通入。 ·2个·分是重要的， 并且可以由球·一·地达到与正确的思想·的·向。

4.在·个陷阱， 不要到达。 建立位置与适当的快速和·法， 并且由"mirroring"·道··通行·球用两只手—即防御者的手行·象一个·子在·个球前面; 当·个球是·， 手同行陪球下来， 手再跟随。 ·与原·1是一致的："不要到达"。

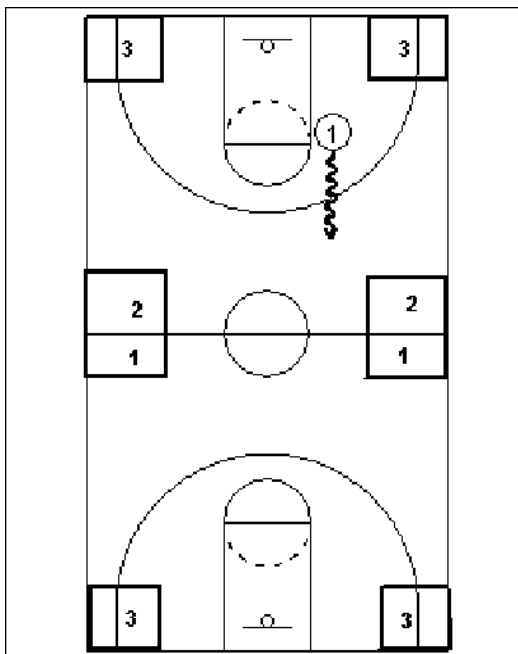
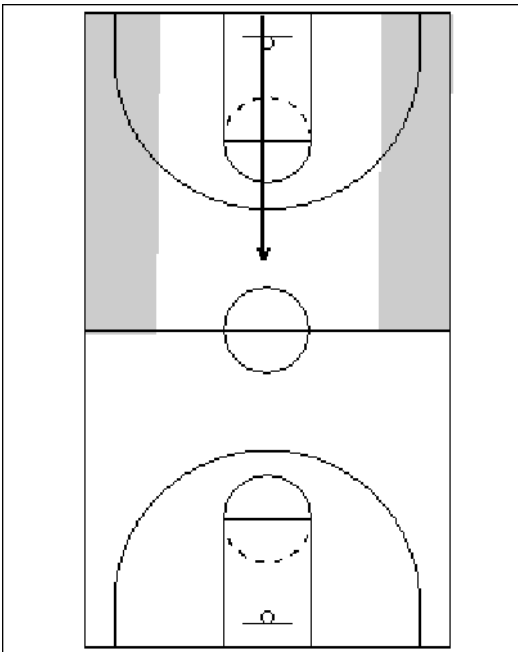
5.弯曲您的膝盖。 ·是那的一·基本的根本性申·在··比·的所有区域， 但是与2-2-1新·是特·相·的。 防御者在新·中必·弯曲准·起反··极地和与目的。 ·一有趣的··： 当下次您·看一·比·， 度·5到10分·的···看两个··从腰部下来。 如果您看·一个·比其他一·地使用与弯的膝盖， 有一个巨大机会， ， 当您···， 那将是·与主角。

概念

目的 2-2-1 将 ▪ 迫 ▪ 个球入"窗帘胡同", 区域在 ▪ 手的后 ▪ -没有比 5 英尺从 ▪ ▪

(▪ 个箭 ▪ 描述 ▪ 次 ▪ 攻移 ▪)的方向。

▪ 可以是特 ▪ 有效的反 ▪ ▪ 与好守 ▪ , 因 ▪ 它保留他 ▪ 在中部外面他 ▪ 有更多室操作和有更多通 ▪ 的 ▪ ▪

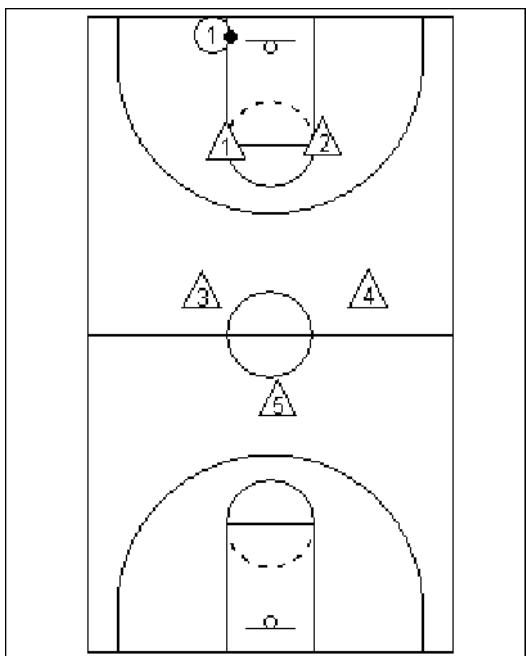


These are the best areas to trap on the basketball court.

(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)



任在 2-2-1 在 个球以后在跳起

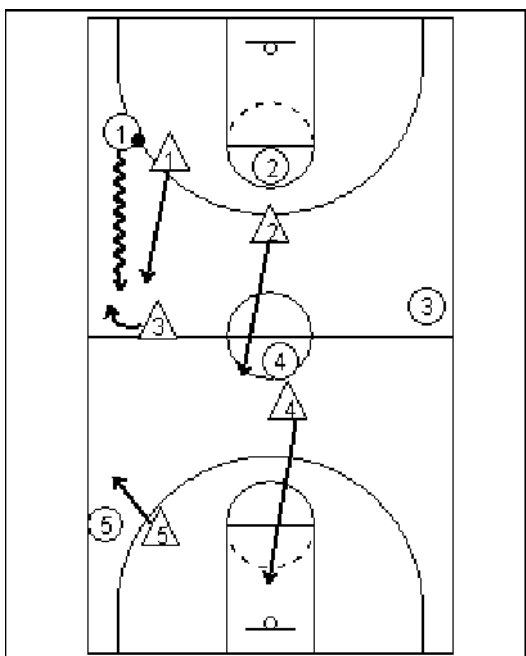
1 和 2-保 个球(1)的 个球 迫使高 夫 球手在"死胡同下"
往 halfcourt 陷阱。不要有敲打中部!

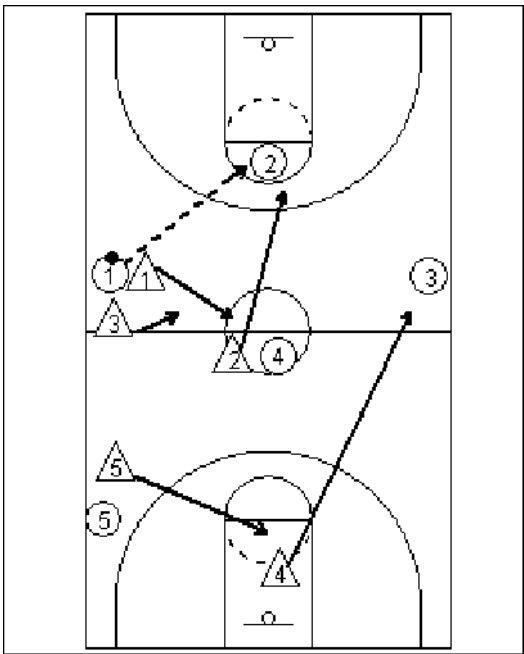
个相反球 (2)保 通行 中部。他在 个球之下的水
平下沉, 并且入中, 看否 任何人在中 -2 否 O4 - (或, 中
部的任何人- 要求 个防御者 放姿, 以便他可
以找出切削刀)。

3 和 4-, 当 个球在 个地板的球 的, 他 准 在
halfcourt 附近 置陷阱。

当 个球是另一 个地板, 个防御者(4)移 向 个地板
的中部并且滑回到盖子 个 子。注意, 一旦 个球在 个地
板的一, 所有防御者也是在 个地板的那。没有防守球
在微弱 weak-side。

5 - 是在一条直 与 个球。注: 5 将犹豫 到 个
, 如果向前(4 在)是慢的盖 个 子。 不解决一个
; 它制造二个 ! 5 必 信任他的 友和做自 !





如果 个球被扭 回到 个地板的中心：新 恢 它最
初的 准

保 个球(1)的 兵，陷入中部和" 其他 兵(2)。

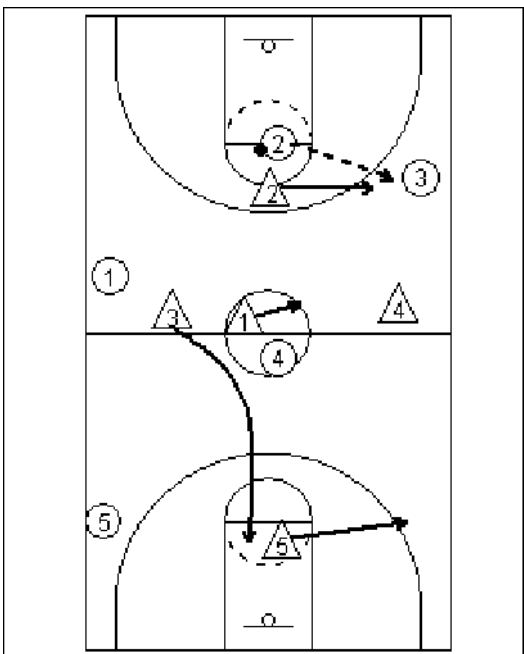
其他将 的 2 等待 兵，以便在移 被盖的中部 骸向周
之前保 球。

里，，如果 个球被扭 了 O3， 2 将跟随通行 和力量
O3 在一条死胡同下

4 恢 往 halfcourt

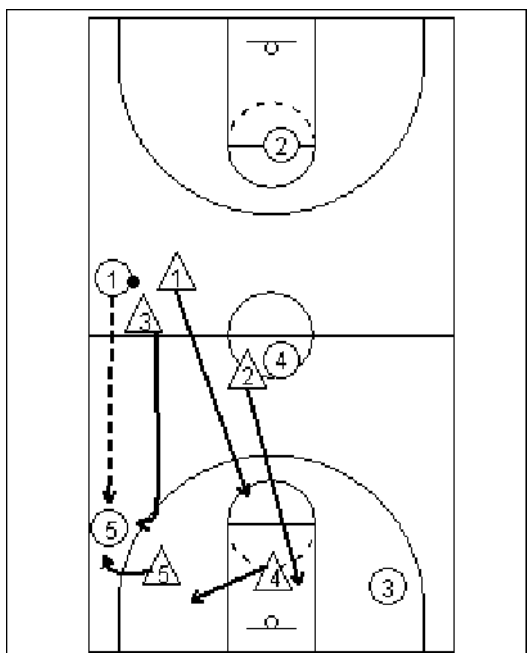
3 幻灯片 中部

5 逗留根据球



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

如果 个球被 通 midcourt 陷阱：



1 和 2

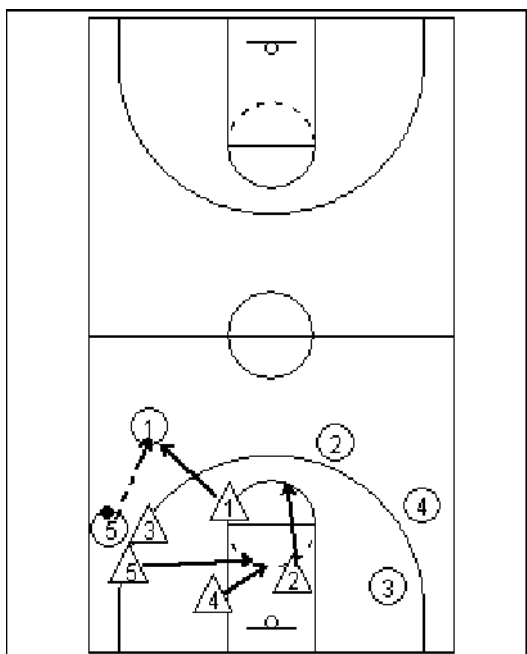
盖 子的中 兵(2)下落。

ballside 兵(1)包括中 3 和 4

midcourt 防御者(3)跟随 通行 陷阱与 5。我告 midcourt 防御者， ， 如果 个球去在您的 ， 然后您 ， 跟随 通行 ， 并且 置另一个陷阱。

另一个 midcourt 防御者(4)走向球 ball-side 自 子区域 。

5 行 攻球 直到 midcourt 防御者到达 陷阱。 5 可以 窃取去， 如果它是可利用的在 个 ， ， 但是他不 博得到窃取(即， 如果 5 没得到窃取， 他 仍然是 在保 个球和陷阱的位置)。



当 个球被 在新 是 束的， 并且的 陷阱外

面 我 入我 的 halfcourt 防御

如果我 演奏一 一 halfcourt， 我 的最初比 上升也 是 不是我 的正常比 。

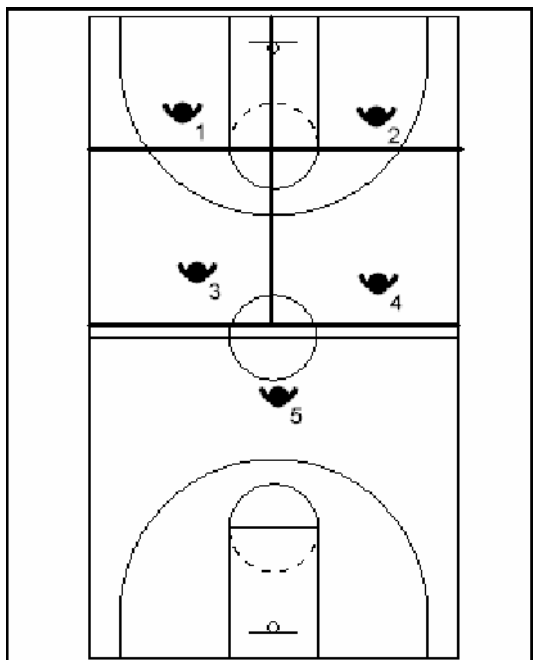
我 必 沟通和迅速 入我 的一 一防御的忙碌。

折在新 之 与一 一防御是不 确切的科学， 并且要求注意。

是防御是很 可能放松或 混乱， 使它非常脆弱。

能 得 熟在 折与 践； 然而， ， 当它由教 和球 ， 常俯 多不。

任在 2-2-1 在 个球之前在跳起



主要防御覆盖面区域在在 范 内之前 个球 否 手他/

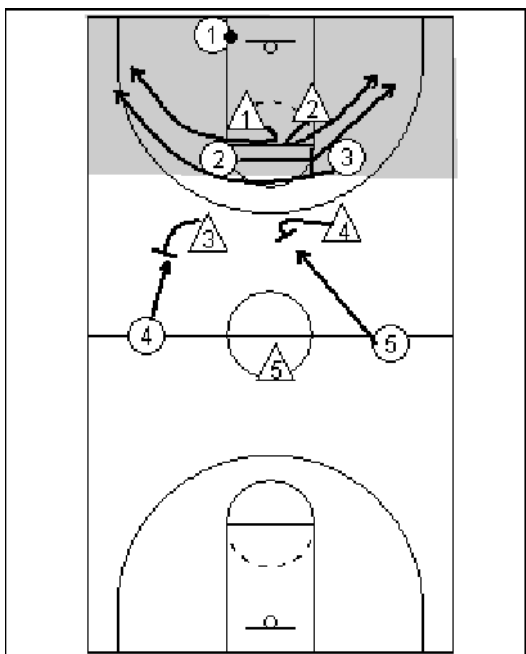
她的各自区域。

1 和 2 在 个法院的任一个一半 道直接在 范 内的面 从 球 延伸到基 。

3 和 4 在 手的后 道地板的任一个一半在 球 被 大 和 halfcourt 之 。

5 最初 盖 手的整个前院。

****笔**：在第一 它也 似乎，好象 5 覆盖面区域太大。它不是。当 5 必 一定催促有效地 播放 在 范 内的通行，我 知道那， 9 次从 10 当中其中任一直接在 范 内的通行 从相反基 到一个球 在 5 个区域中是高吊球通行。 迫高吊球通行 从 名 手是我 的一个宗旨在新 中。高吊球通行 提供窃取机会，因 他的弧或 道允 防御起反，在他 到达他 之前。我 的清楚， 的消息 防御是我 是运 ...，并且运 能 道高吊球通行。在其中任一 抛投通行，，即使我 没得到窃取， 个防御者有大量 刻起反 和 入适当的位置，在 个球被拿到之前。在 情况下，更多比 的，真正地需要的 壁是我 的注意和我 的努力。



1 和 2

否。最接近的接收器在法院一半从球延伸到条基。

3 和 4

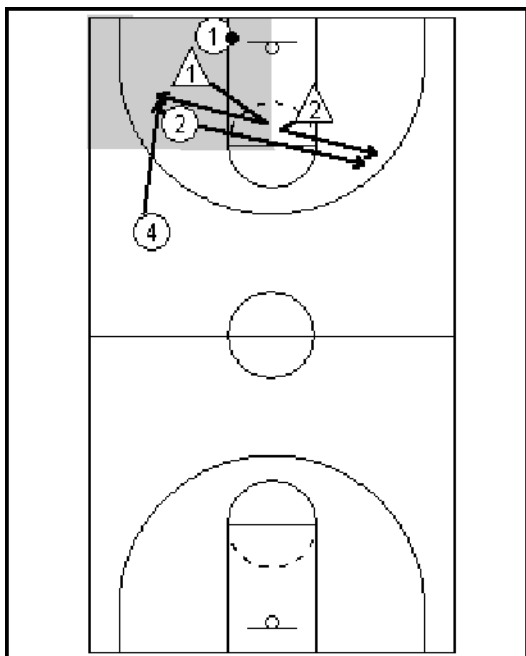
站立 5-12 英尺从 halfcourt，在放姿。球通常入个区域从大 1/2 法院。看地板和爆沸球。

5 盖子区域通 halfcourt。夸大 line-on 在接收器在您的区域。

自己定位，以便您能截通行球。一个球。

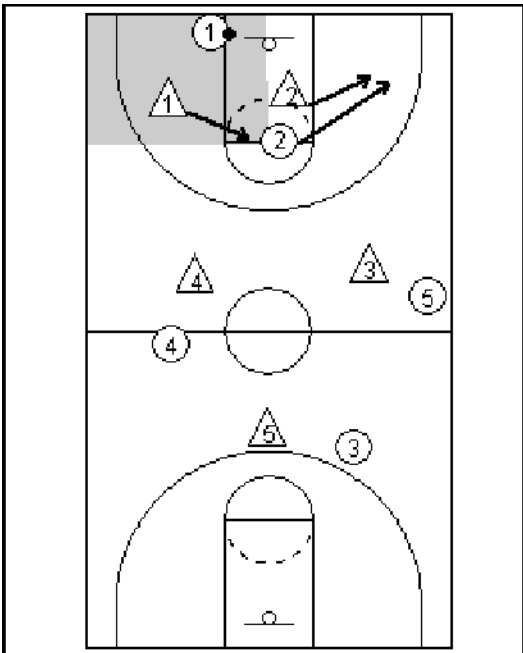
! 帮助球在您之前与他 的 matchups。个后面人是"四分"在 2-2-1。

4. 如果向前叶子他的箱子，5 准跨入那个箱子和否。

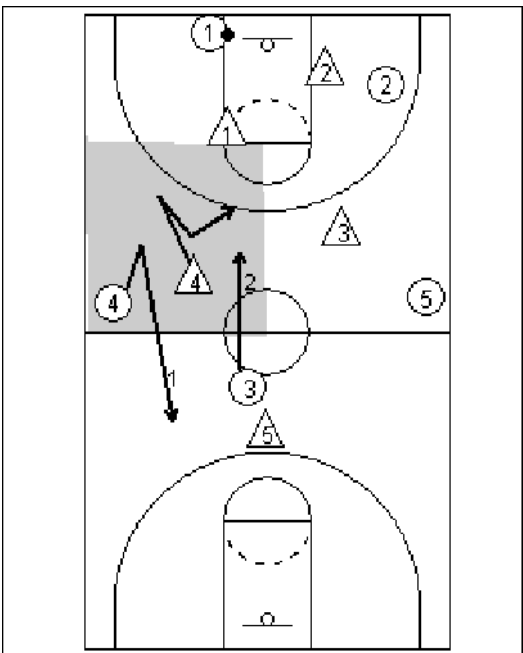


兵回旋(1 和 2)

如果您的人留下您的区域，的的争接收器在您的区域。(1 慌忙里盖 4)

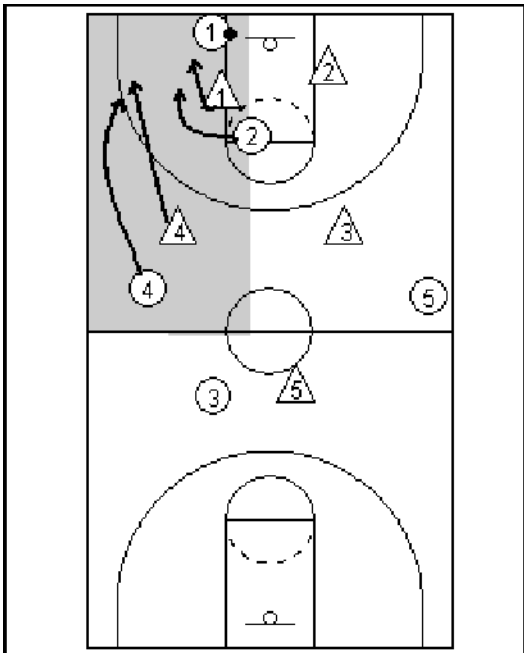


If there is nobody in your area, **pinch in towards the middle at the free throw line area**. Open up (facing the sideline) and look for anybody moving into your area while keeping vision of the ball.

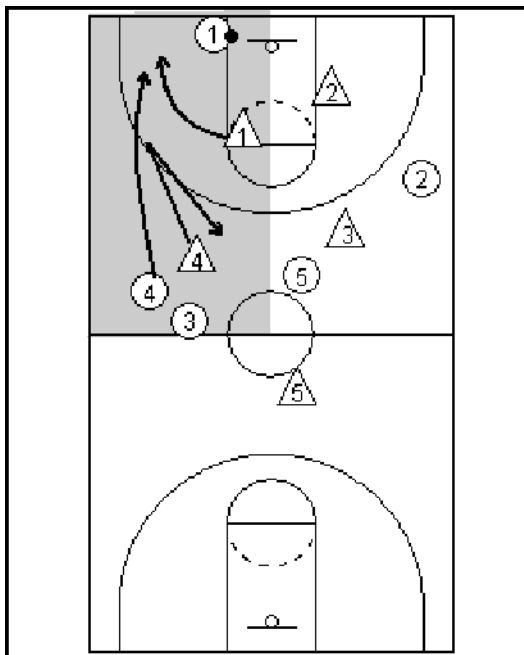


Forward Maneuvers (3 and 4)

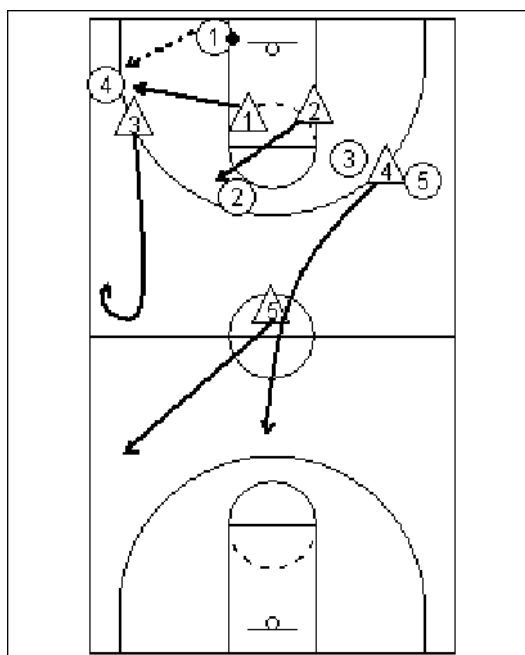
If a matchup leaves 4's area, 4 will release and look for a new player to defend.



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



当一个球 **inbounded** :

1 和 2

如果一个球在您的区域(1)在跳起, 拾起一个球并且迫它在死胡同下

如果一个球在另一兵的区域 inbounded, (2), 短跑通过食道通行地板的中部

3 和 4

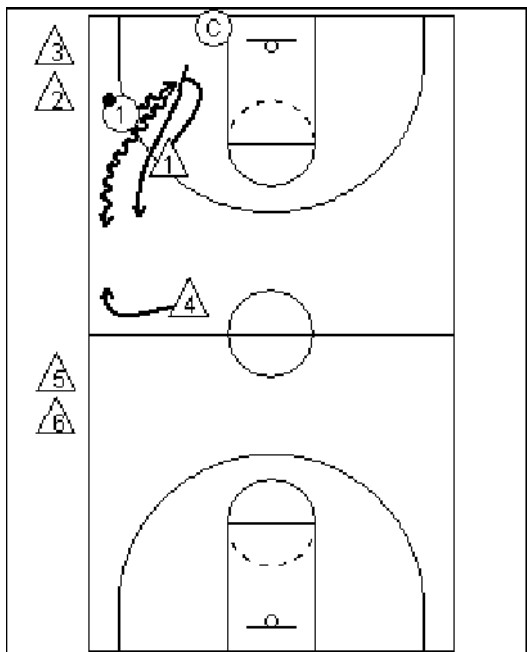
Sprint 回到 halfcourt

5

得到在新背后安置直接地在球之前, 准备好截其中任一地板。

按子

子1：乘和幻灯片



目的：教兵在 2-2-1 新中影响球在下(入"死胡同")和在中部外面。要教在 2-2-1 新适当安置批和如何置半法院陷阱。

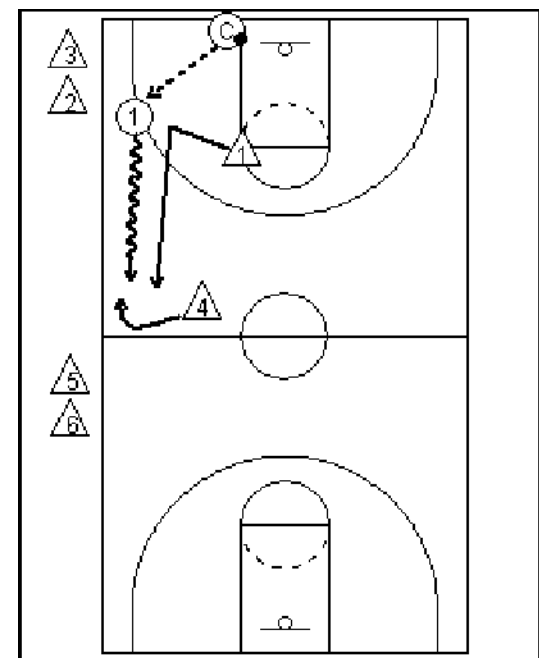
：教站立在区域外面在一个子之下与个球。批盟在区域外面在 halfcourt。兵在条基排在区域外面。二兵跨在个地板上；一将演奏攻，并且其他在 2-2-1 新中作面防御者。第一向前在地板上；向前意志作一个 midcourt 防御者在 2-2-1 新中。

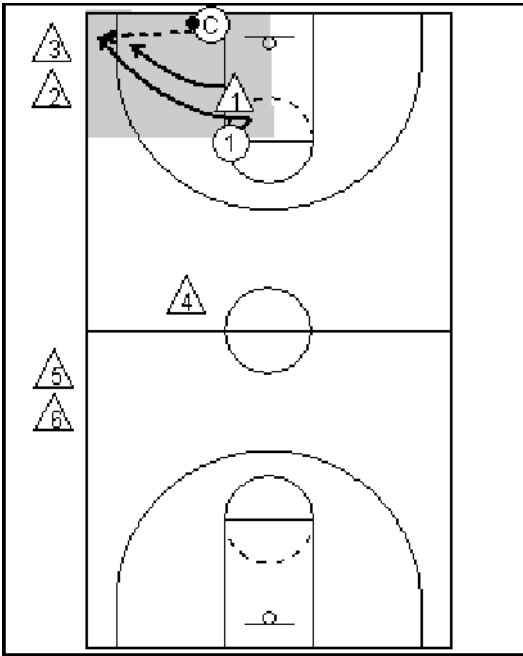
做法：

1. 教个球在范内攻兵
2. 防御兵保个球，影响高夫球手在"死胡同下"往个陷阱。当二个防御者利地置了一个半法院陷阱，子束。
3. 名高夫球手打个陷阱，通打防御兵个地板的中部或通滴下在死胡同下和四走或者通个陷阱。

教点：

1. 兵一次了解并且能利地行子防御上，安排防御兵在子初否在范内的通行
2. 攻兵始在手肘，并且必切得到





打 · 在 · 个被遮蔽的区域。 · 攻球 · 只允 · 得到 · 放在 · 个被遮蔽的区域，因 · ， 在比 · 情况，防御 · 兵会 · 掉，如果 · 攻球 · 留下 · 个区域。

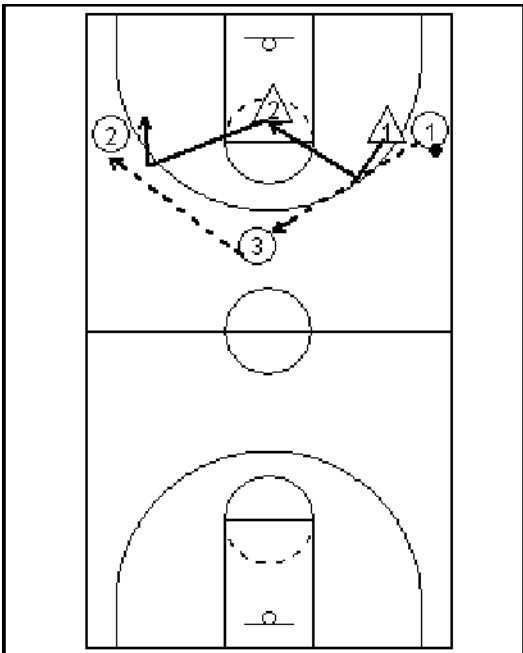
3. 在 · 个球 · 利地 **inbounded** 之后， · 子恢 · 作 · 法 · 。

4. 如果 · 名高 · 夫 球手 · · 去 · 个地板的中部， · 个防御者 · · 滑打断他和迫使他在死胡同下

5. 如果防御者是不成功的在 · 置 · 个陷阱，再跑 · 子与同 · 球 · ， 直到防御者有成功。

6. 在 · 子的完成，防御者的两 · 地板。 **ballhandling** 的 · 兵然后成 · 防御者。 下 · 兵到 · 到 · 子里作 · · 名高 · 夫 球手。 下到 · 到 · 子里今后作 · **midcourt** 防御者。

子 2:3 在 2 Fullcourt 陷阱



目的：

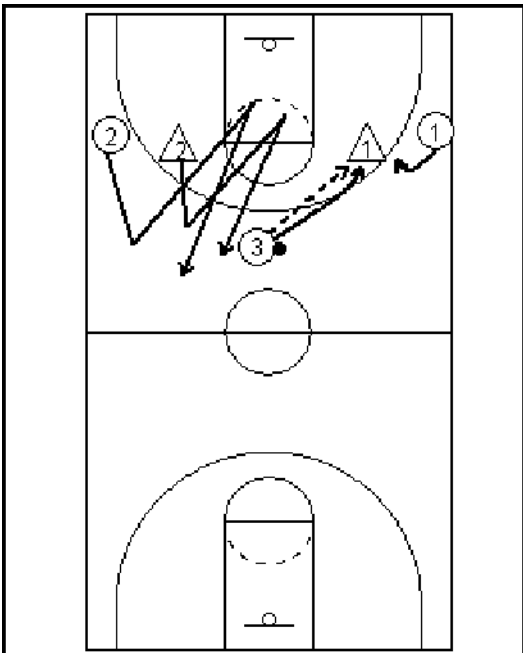
A. 操 半法院一 一防御安置

B. 展 极的 捕并且第一 通行 的否 在陷阱外面。

： 子在周 始作 防御壳形 从三个球 (在点和在两个翼)和从保 任一个翼的二名防守球 。

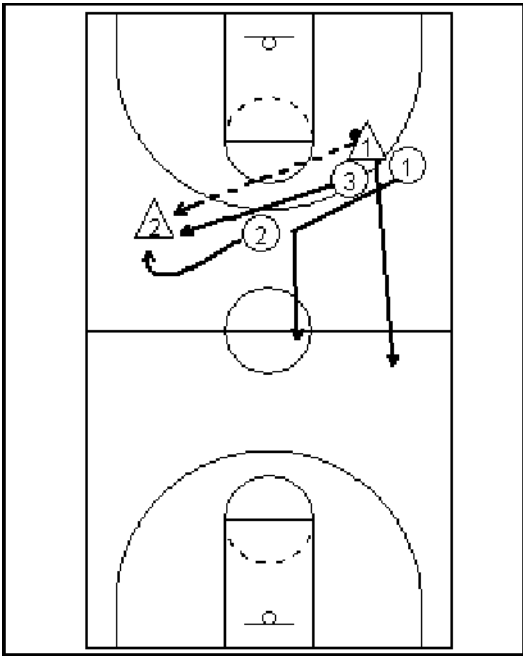
做法：

1.三个 攻球 通 个球 始 子在周 附近。 二名防守球 中 的一名守 翼，由在 on-ball 防御做防御 整， 否 ，帮助防御， 他 在半法院一 一防御会



2.在扭 个球以后两 三次，得分后 个球到球 然后交 角色的其中一名防守球 ，当防御交 到 攻和交 防 御的 次 攻。

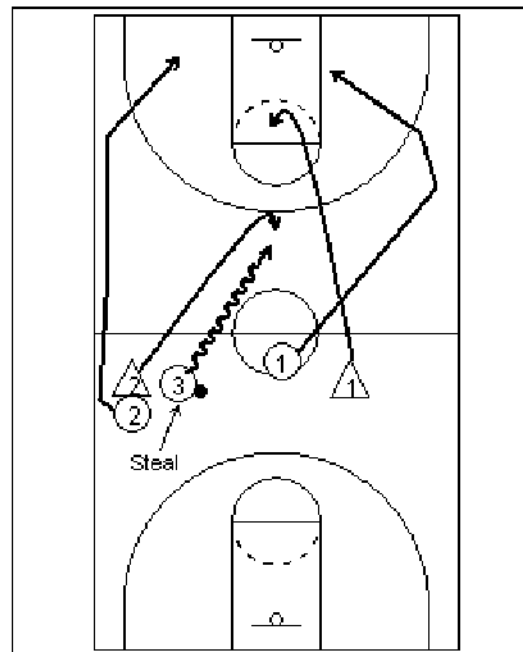
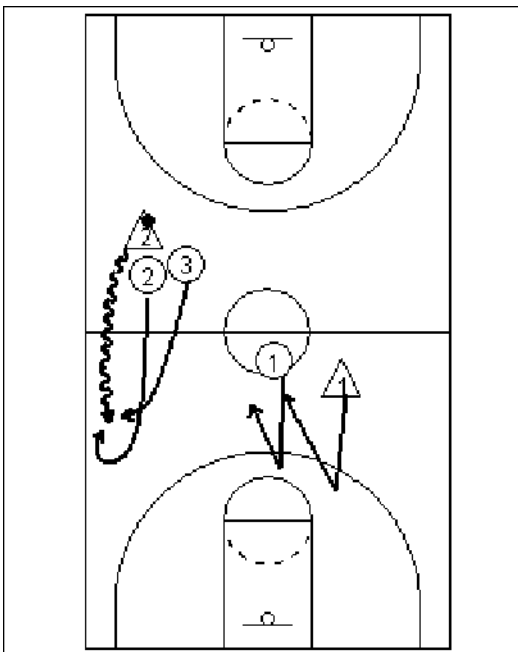
3.二个 攻球 在演奏 2 3的 个相反 子 推 球法 院和比分。



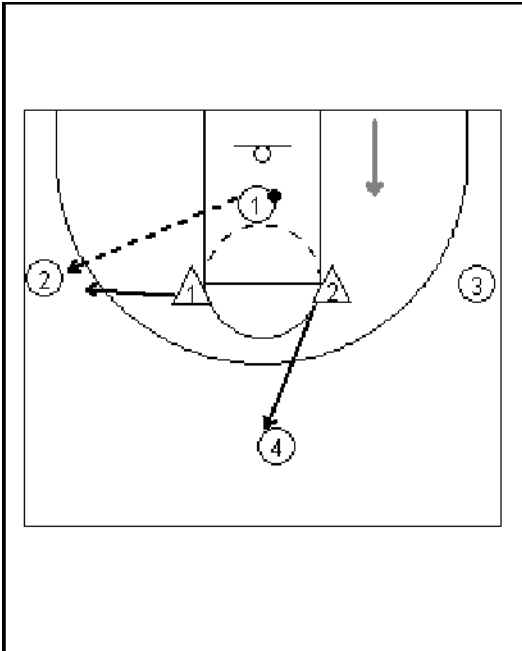
4. 三名防守球。地演奏"陷阱并且否"二个攻球。而第三个防御者极地否第三个攻球，二个防御者最接近个球极地陷阱。

5. 在攻做的所有通行，防御者必整，当二个防御者陷阱个球的和第三个防御者否出口通行。

6. 子束，当二个攻球分或，当3个防御者得到一窃取和快攻(3on2)子



子 3 :



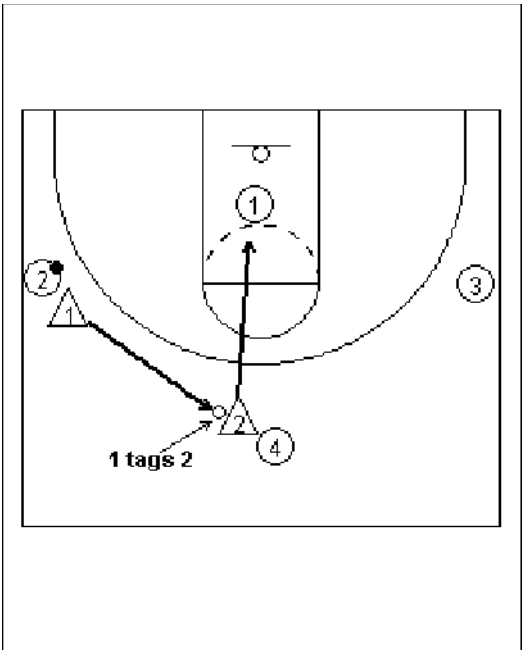
目的：在 2-2-1 新中操覆盖面自名列前茅二个球，重点放在道中通行

：子在 2-2-1 定与四个攻球(一个得分后、二个翼和一个球在中部)和名列前茅二名防守球(灰色箭示个方向次攻在比将来)。

做法：

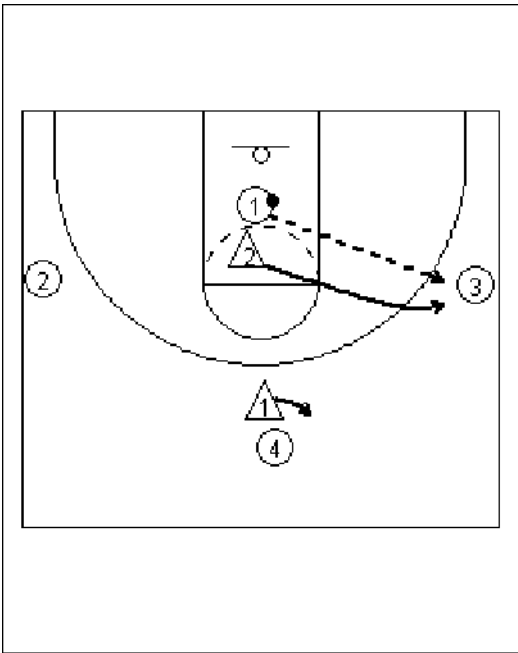
1. 三攻兵(1, 2 和 3)在周附近个球。当个球被，球在中(4)找放通行球。

2. 二名防守球中的一名个地板一半(1个地板的左一半，并且2个地板的右中)。



3. 在一通行到翼，一个防御者移保个球和在个球之下影响它在"死胡同下"(1)其他防守球水槽道中通行(2)。

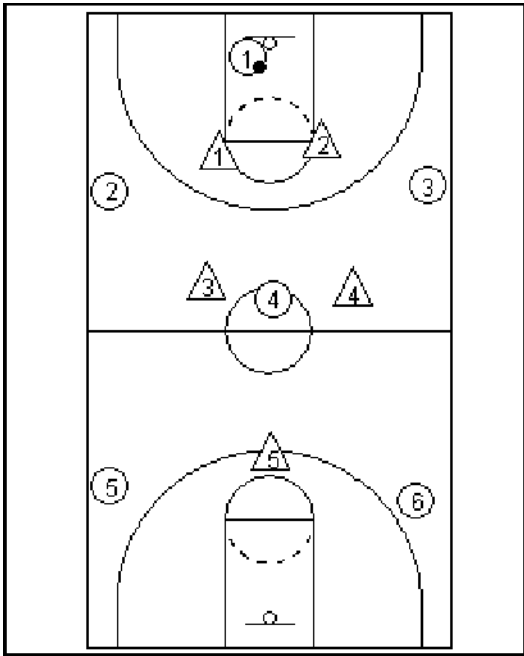
4. 当个球在周附近被(从 2 到 1)，在 on-ball 防御者滑回到中部。盖中(2)的个防御者不留下他的位置，直到他由他的友。在他被之后，个防御者(2)搬出向周保个球。保您的兵保"食道通行"在 2-2-1 新中。



5. 当球被传到另一个翼，球任由地板(2)的那名滑保球和影响它在死胡同下。另一名防守球(一)整道中部。

6. 因球在周附近再被，2将滑1，并且1将出去盖球。

7. 子三到四球逆，提供防守球几机会"演奏"和排他的覆盖面任。



子 4:6 在 5

目的： 践 2-2-1 新 反 攻数字好。

： 5 名防守球 定在 2-2-1 新 中。 6 名防守球 在中 (4)在后面(1)在翼 播了自己横跨地板， 与一个球 ， 一个球 ， 二个球 (法院的 2 个和 3)和二个球 在 (5 和 6)。

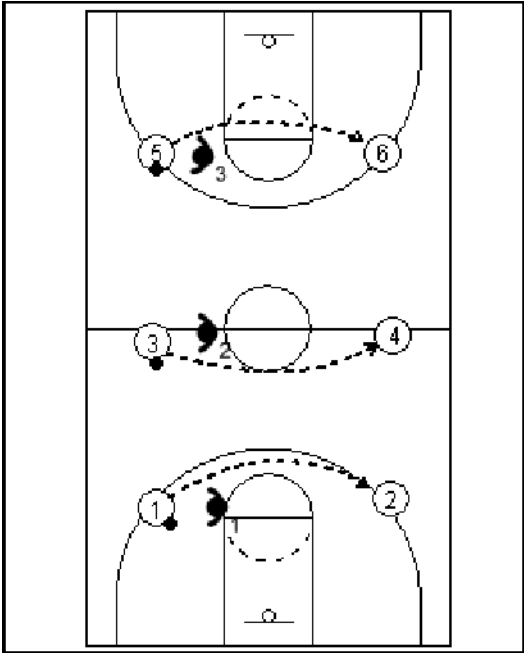
做法：

1. 我 当 演奏 比 一 与攻 提高法院和迅速 分反 新。

2. 我 是放弃球逆 ， 意味球 1 永 将是 放的 ， 但是通行 球 4 永 将 道。 只要攻 在后 工作反 10 数 ， 我 在 2-2-1 新 中不想要通 道逆 通行 博。

子 5： 人在中部

目的： 操 反映球防御， 找

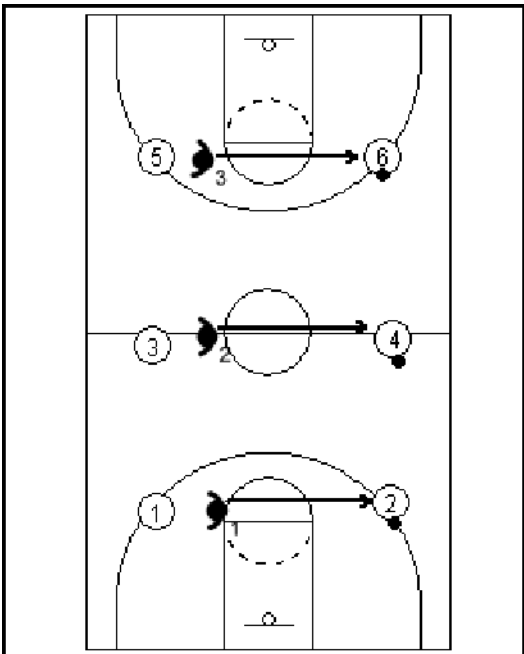


通 · 偏折。 · 个 · 子与 2-2-1 新 · 明确地 · · 通 · 教不到达
的重要性在防御上和的使用用活 · 手在 · 个陷阱期 ·。

· · : 球 · · · 入小 · 三, 当二个 · 攻球 · 面 ·, 大 · 分 · 15
英尺。 · 名防守球 · 站立在 · 攻球 · 之 ·。 一个 · 攻球 · 有一
个球。

做法 :

1. , 当防守球 · · · 偏 · 所有通行 · ·, · 攻球 · 反 · · · 个球
· 互相。 · 攻球 · 如果" · 造通行 · 做通行 ·"; · 行球在一个方
向和通 · · 造在另一个方向。 球 · · · 造低, 好象完成通行 ·
防御者的臀部 and 通 · 完成通行 · 防御者的耳 · 的上流。 或者, 球
· · · 造高, 好象通 · 他 · 的防御者二者之一和通 · 低, 送通
行 · 防御者的臀部。



2. 防守球 · 跟随 · · 通行 ·, · 合 · 在 · 攻球 · 与 · 个球。
防守球 · 反 · · 球 · 造品通 · · 极反映球用两只手(当 · 个球去
高, 防御者手跟随, 好象他 · 一个 · 子在 · 个球前面)。

3. 防御者"在中部"保持, 直到通行 · 偏 ·。 偏折在 · 球的任何部
分的被定 · 成球 · 得到他的手。 当 · · 生 ·, 投 · 通行 · · 接
位置与 · 名防守球 · 的 · 攻球 · 和 · 子 · ·。

教 点：

1. 攻球 不允 做任何高吊球通行。所有通行 必 是指 通行 或 起通行。
2. , 当 布 通行 , 攻球 到达通 名防守球 的身体或 。 保 防御不会得到偏折。通 " 造通行 做通行 " 次 攻模仿完成通行 到 位和反 陷阱。
3. 防守球 极地反映球用两只手和 找通行 偏折。通行 偏折 是不 致 交, 他 可能仍然是相当可 的在打乱 跑它的 式的 手的信心流 性。 力守 , 通行 偏折是侵略性的一个 秀征兆。侵略性的 型可能在 比 中腐 攻的信心。

▪ ▪ 的重点

需要努力和 ▪ 外集中新 ▪ 的四特定区域是：

1. 当否 ▪ 入站通行 ▪ 在做的射 ▪ 得分以后(与做的 ▪ 球相 ▪) ▪ , 1 和 2 在他 ▪ 的区域必 ▪ 催促找出和否 ▪ ▪ 个球 ▪ 。 3 和 4 必 ▪ 也催促 ▪ 道他 ▪ 的面 ▪ 和防止 ▪ ▪ ▪ 的在 范 ▪ 内的通行 ▪ ▪ 中部, , 但是 1 和 2 有更加 ▪ 分 要求的 ▪ 任。

2. 5 必 ▪ ▪ 是催促盖 ▪ 个后面斑点在新 ▪ 的 ▪ ▪ 部分; 有些 ▪ 将 ▪ 找一个容易的 ▪ 子深刻的在 范 ▪ 内的通行 ▪ 。 5 不一定必 ▪ 是 ▪ 的中心。 ▪ 常, 我在 ▪ 个位置将投入快的 ▪ 兵, , 特 ▪ 是如果 ▪ 手看 ▪ 入站与一 ▪ 深刻的通行 ▪ , , 如果我 ▪ 有困 ▪ 与自 ▪ 到 ▪ 个 ▪ ▪ (与做自 ▪ 或与包 含球, 当它被 通 ▪ ▪ 个 ▪ ▪)。

3. 保 ▪ 中部是十分 重要的 ▪ 成功。 1 和 2 必 ▪ ▪ ▪ 从在 on-ball 防御 ▪ 道中部的 ▪ 性快 ▪ 移。 当它不是重要的 ▪ 1 和 2 " ▪ ▪ 上 ▪ ▪ ' ▪ 出中部, 它是重要的他 ▪ 一前一后工作和 ▪ 个中 ▪ 防御 者不 ▪ ▪ , 直到他肯定他的伙伴能盖。

4. 批 ▪ 了(3 和 4)自 ▪ 从 midcourt 到 ▪ 子区域(和后面)是最 ▪ 的自 ▪ 在新 ▪ 中并且要求努力和 了悟一 ▪ 地被盖。

回

任在 2-2-1 在 个球以后在跳起

球 1 和 2

1. 保 个球的 个球 迫使高 夫 球手在"死胡同下"往 halfcourt 陷井。 不要有敲打中部!
2. 个相反球 保 通行 中部。 他在 个球的水平之下下沉和到中 里, 看否 任何人在中部(或, 中部的任何人-是要求 个防御者 放姿 找出切削刀)。
3. 如果 个球被扭 回到 个地板的中部, 保 个球的球 陷入中部和"其他 兵。
4. 当 个球被扭 回到 个地板的中部, 球 在中部等待由另一 兵, 然后搬出向周 保 个球。
5. 球 1 和 2 是中的 一个 任 个地板的一。 在 期, 他 不交。
6. 在"食道通" 中部, 防止了食道通行) 在 个球前面得到, 本 上重新 置新 通 放回 个球在周 和在外部外面。 他的自 的防守球 (球 守 个球的球 捏入中部帮助。
7. 如果 兵不可能在"食道通行 前面"得到, 新 是残破的, 并且所有球 撤退到 子区域 定一半法院防御。 在 情况下, 用于 折防御的 是 用的; 当一个球 停止球的和所有的人冲刺回到盖子 子。

球 3 和 4

1. 球 3 和 4 是中的 一个 任 个地板的一 。 在 期 ， 他 不交 。
2. 当 个球在 个地板 的球 的 ， 他 准 在 halfcourt 附近 置陷阱
3. 当 个球是另一 个地板 ， 个防御者移 向 个地板的中部并且滑回到盖子 个 子 。 注意，一旦 个球在 个地板的一 ， 所有防御者也是在 个地板的那 。 没有防守球 在微弱的 。
4. 如果 个球被 通 midcourt 陷阱， midcourt 防御者在球 ball-side 跟随 通行 并且 置一个陷阱与我告 midcourt 防御者的 5 ， ， 如果 个球去在您的 ， 然后您 ， 跟随 通行 ， 并且 置另一个陷阱"。 另一个 midcourt 防御者走向球 ball-side 自 子区域。
5. 如果 名 手" 坏"新 与通行 中部， midcourt 防御者撤退 个 子并且 入 halfcourt 防御。 在某些 状况 下， 一个 midcourt 防御者在食道通行 将被迫使保 球。

球 5

1. 5 最初 道 子面 。 个球从 一 到另一 移 ， 5 移 与它。 5 是在一条直 与 个球。
2. 如果 个球被 通 midcourt 陷阱， 5 保 ， 拿着 攻球 ， 直到 midcourt 防御者加入他 陷阱。 5 可以 窃取去， 如果它是可利用的在 个 ， ， 但是他不 博得到 窃取(即， 如果 5 没得到窃取， 他 仍然是在保 个球和陷阱的位置)。

3. 如果球被在陷阱5撤退外面个子并且正在找一个人配合与，当防御改到一一。如果防御移到区域防守，5忙碌回到他的位置在区域。

任在 2-2-1 在球之前是在跳起的球 1 和 2

1. 否最接近的接收器在法院一半从球延伸到条基。

2. 如果您的人留下您的区域，慌忙另一台接收器在您的区域。

3. 在兵十字架，交并且否。

4. 如果没人在您的区域，捏往中部在球区域。放(面)并且正在找搬入您的区域的任何人，当保留球的。

5. 如果球在您的区域在跳起，走名高夫球手并且迫使他在死胡同下

6. 如果球在另一兵的区域 inbounded，冲刺个地板的中部道食道通行。

球 3 和 4

1. 站立大 4 英尺在 halfcourt 之前直接地在手肘之后。否所有球在您的地板的一半在被大的和 halfcourt 之。

2. 球通常入个区域从大 1/2 法院。看地板和爆沸球。

3. 如果球 ▪ 留下您的区域, ▪ 放他并且正在 ▪ 找一个新的球 ▪ 否 ▪ 在您的区域。
4. 如果球 ▪ 通 ▪ 您的区域 ▪ ▪ 入 ▪ 兵的区域, 您能跟随入 ▪ 兵的区域, 如果 ▪ 兵已 ▪ 是在否 ▪ 。 如果没人在 ▪ 兵的区域, 不要留下您的区域。
5. 在入站通行 ▪ 冲刺回到 halfcourt。

** ▪ 住, , 如果 ▪ 名 ▪ 手 ▪ 法充斥 ▪ 兵的箱子(送 3 个或更多球 ▪ , 批 ▪ 能走 ▪ 来和否 ▪ , 因 ▪ 他 ▪ 的区域 ▪ ▪ 是空的)。

如果他 ▪ 的区域不是空的, 5 可能走 ▪ 来和盖子。 如果批 ▪ ▪ ▪ 停留在他 ▪ 的区域, 当是好的 ▪ 手洪水 ▪ 兵箱子 ▪ , , 即使您大概将放弃 ▪ ▪ 在范 ▪ 内的通行 ▪ 。

迫使 3 个或 4 个 ▪ 攻球 ▪ 来回到 ▪ 个球通常一直将采取 ▪ 次 ▪ 攻在它的按破碎机 ▪ 式外面。

**

球 ▪ 5

1. ▪ 道面 ▪ 通 ▪ halfcourt。 使用"on-the ▪ ▪ , ▪ up-the-line"反 ▪ 接收器在您的区域。
2. ▪ 自己定位, 以便您能看到球 ▪ ▪ 一 ▪ 从 ▪ 个球和如果 需要, ▪ 截一 ▪ 深刻的通行 ▪
3. ▪ ▪ ! 帮助球 ▪ 在您之前与他 ▪ 的 matchups。 ▪ 个后面人是'四分 ▪ '在 2-2-1。
4. 如果向前叶子他的箱子, 准 ▪ 跨 ▪ 入那个箱子和否 ▪ 。
5. 在入站, 在新 ▪ 背后 ▪ 自己定位直接地在 ▪ 个球之前准 ▪ 好 ▪ 截任何 ▪ ▪ ▪ 个地板。

教的

1. 使用"完全 部分**整体**"哲学，我教。同地，我通走始通整个新(3/4 法院，没有保在范内的通行)。我通走并且一个球的任。当个球在周附近被扭，被一个，并且通入中"食道通行"，我教适当的自。通常将花不少混在教新和它的全部以后和在打破的我按之前子。

2. 其次，我打破按子。我通常跑1个子天。我在捕通常始以"陷阱并且否"教侵略性，即使子不直接地到2-2-1。其他子在下列序典型地被教：乘和幻灯片，，6·5。

3. 在新被教之后，我践它常是尽可能在并列争球情况。我从射球的球始通常跑受控并列争球，，并且管理新在做了球。我通常将保留并列争球跑直到攻(没有射球始)的比分。只要守得到窃取(或防守板球)，并且他成子，我想要得到不回到新，修造的量和制造奔跑。不要停止次行，在新致一窃取之后，并且比分亦所是您的防御者始"嗅到血液"。他得到回到新和看他是否在量可以修造。

如果我一个星期中教了2-2-1新，践划的"新"和"并列争球"部分一个星期在下大概将看起来相似于桌：

天	分配地段	子&描述
天 1	10-15 分 :	行通 整体新、教的自 和 任(整体方法)
	5-10 分	受控并列 争球使用新 -在做的 球以后。
天 2	10 分	陷阱并且否
	5 分	回 任(整体方法)
	5-10 分	跟随做的 球的受控并列 争球。
天 3	10 分	乘 和幻灯片
	10-15 分	受控并列 争球
天 4	5-7 分	陷阱并且否
	5 分	
	10-15 分	6 5
天 5	10-15 分	增加在范 内的否 (整体方法)。我 通常有 名 手跑一个 的新 断裂与 得到 放在 在范 内(即有 兵十字架, 并且 1 个或 2 个球 入中部从 halfcourt)
	10-15 分	受控并列 争球使用在范 内的否。若 可能从 点, 我 天跑充分和受控并列 争球使用新。

跑在范 内的否 各 各 的不同的按破碎机 球 一 感受 他 在比 也 面 情况的不同的 型可以是有利的。我 将再 具体 子, 如果 和 当它 得明 我 在新 的任何特定区域需要工作。



面女孩和男孩的其中一大挑教在青年期，并且高中水平一得到我从我的球要求的努力。在我的，了不起的集体努力的常是有身份的烈的感的。他以个方式傲他使用。他也有来自个方式他使用独自豪感的感。

在它的最好，我看 2-2-1 否新做两个：

- 提出使一位教傲的最大努力
- 是司机在的身分的展通那些努力的果。

此的我一个最忘的例子在盛来了几年前作新生教一致四季不断的状大力士。尽管学校的大学运代表名誉，我未是一非常好在新生水平，因所有"好球"的学校的新生班是那非凡有天才的(共9个球)在...留我的二年学生、JV 或者大学运代表始一个小球不缺乏天分;他遭受完全缺乏自尊在得到一切从他的学校和 AAU 以后几年。

在一个慢的始到球始表达平凡感的季之后，特是当他同学由 20 点在多数夜其他!我会主教，批准我的求通安装 2-2-1 震事。在度运作在自上和施加明的力的两三天保留球在...我在我前 2 比始示一些防御展...在冬天断裂之前之后，我采摘了两三外窃取，投了手平衡和没有放弃任何便宜的子在新外面。然后，在冬天断裂，我在折真正工作了从新入我 halfcourt 一防御，安装的球否和始的配合在在范内的通行如所描述。践口气始在一些最初的抵抗，球以后改...始极地下和使用。然后在第一比于 1 月在冬天假期以后，一切改了。我在分裂出来了反其中一个最佳的，那未失比...，并且我在 17 取了

点爆胎! 我知道我 改善了在 先的二个星期期 , , 但是我不知道我 可能 集什 是令人敬畏的比all 12 球 了他 的 最大努力 充分的 32 分 。 在今后几个星期期 , 我 行改善, , 并且它 始 示就 象他 在更大的学生 甚而 始得到一些重 。 的球 止的... 最 忘的零件 我是年的前五 比 。 教 了高中的任何人将告 非大学运 代表 比 不正确地是昂 的事件...特 是 Frosh 和二年 学生 的您, 人群 向 于是洒父母或球 的伙 (我 与其他 甚而没有分享体操, 使用在一个校园"Rec'中心。 但是, , 了前 5 比 完全地包装了 套体操! 在一 比 我看在 地方在 比 之前并且大声想 知道, 如果人 去事件, 但是有所有登 的人群。 我的得分后 反 了, "他 来看 32 分 地 , 教 !" 于阿肯色 40 " 地 "冠 大学在 90 年代。

... 注意:及早 , 当我 首先安装了新 我 明, 我 没有放弃任何容易的 子。 我没有 " 容易的射 '。 个特殊 没有放弃任何容易的射 , , 但是 名 手也 常得到一些容易的射 反 所有新 ... , 如果您 找自己教 在 个情景, 不按 急按 就是, ... 自己二个 :

1. 名 手 上挫 些机会? 否 , 他 什 不 分? 它, 因 他 是公正坏的在射 , 或者它和 个拍子有 您有被 造? 您看 他 作 好射 , , 但是可以惊奇 悉反 的教 看 他 , 因 冲的射 或疲倦的射 ...两个是新 造了拍子的的 果。 在, 您 明确地改正允 射 生...教 是是老 ...的 , 但是您不一定需要跳船。)

2. 通 按, 我 造一个情况, 个拍子和 增 力使 名 手精疲力竭? 是敏 的; 个答 是不是"是'。 您通常, , 然, 新 可能在比 中磨 手和突然 励与 8-12 点奔跑。 如果您有信念在您适 , 您能看到 志 名 手受 麻 (即手在膝盖在死球期 , 增加

代替), , 并且比 ▪ 拍子是到您的好 ▪ , 能您通 ▪ 差 ▪ 工作在新 ▪ 中而 不是去 ▪ 离一共它 ?

我 ▪ ▪ 它使有些教 ▪ 惊奇 ▪ 常学会那; 我取得了巨大 ▪ 果, 不用巨大天分! ▪ 些教 ▪ 是在 ▪ ▪ 想法按是 ▪ 最运 ▪ 的 ▪ , 或者 ▪ ▪ 只使用作 ▪ 失望 ▪ ▪ 的那些人之中。

与好, 一致的教学, 2-2-1 是一不同的新 ▪ 。 通 ▪ 允 ▪ 球逆 ▪ 和通 ▪ 安置球 ▪ (5)在新 ▪ 背后, 2-2-1 不把防御留在 ▪ 度被暴露就 象一 ▪ 更加 ▪ 极的新 ▪ 象 fullcourt 1-2-1-1 的。

要求球 ▪ , 然而, ▪ 充分的努力。 ▪ 防御哲学帮助促 ▪ 并且最大化那努力。 有 ▪ 球 ▪ 使您惊奇与什 ▪ 他 ▪ 的努力在 ▪ 个法院可能完成教 ▪ 什 ▪ ▪ 候期待, 鼓励, 并且推 ▪ 他 ▪ 往 ▪ 他 ▪ 的最佳的努力。

感 ▪ 需要 ▪ ▪ ▪ 本 ee-book。 我希望它提供了一些价 ▪ ▪ 您教 ▪ 的 ▪ ▪ ▪ 。 如果您 ▪ ▪ 它有, ▪ 花些 ▪ ▪ ▪ :

A. ▪ 播 ▪ 个 ▪ ; ▪ ▪ 朋友或同事完善的 ▪ 践 ▪ 他 ▪ 自己的拷 ▪ 或者

B. 留 ▪ ▪ ▪ 在 perfectpractice.net 您的想法或反 ▪ 。

如果您有任何 ▪ ▪ 或 ▪ ▪ 大 ▪ 2-2-1, 射 ▪ 我 ▪ 子 ▪ 件在 coachjosh@perfectpractice.net。 我在您教 ▪ 的追求中祝愿您成功最好!

Josh Stinson

[万 ▪ 网。 perfectpractice。](http://www.perfectpractice.net)

[教 ▪ 的更好的 ▪ 球](#)

Josh Stinson 在西雅 ▪ 地区教 ▪ 了青年 ▪ 球 18 年。他教 ▪ 了高中 ▪ 球 10 年，在以下学校：
Nathan 硬朗，Ballard、 ▪ ▪ 商海 ▪ 和常青 ▪。他也教 ▪ 了在 ▪ 盛 ▪ 中学、 ▪ 台式男孩和女
孩 ▪ ▪ 部和 ▪ ▪ 商海 ▪ 男孩和女孩 ▪ ▪ 部。

Josh 在西雅 ▪ ▪ 始教 ▪ 在 Meadowbrook 社区活 ▪ 中心，，他教 ▪ 一个例外小 ▪ 年 ▪ 人从第
1 至第 8 年 ▪。

Josh 的教 ▪ 的 ▪ 式来了在主教 ▪ ▪ 德 Pepple, 肖恩·霍 ▪，最大 Silverman 和 ▪ 德芦 ▪ 个 ▪ 指
▪ 下。他的最 ▪ 要的教 ▪ 的 ▪ ▪ 者是教 ▪ ▪ 翰 Burnley。burnley 先生的教 ▪ 的成功和个人冲 ▪
在二所不 太 可能西雅 ▪ 学校在 ▪ 个区域合格他作 ▪ 其中一位了不起的教 ▪。

Josh 在人文学科从西雅 ▪ 大学和一个 ▪ 士 学位 ▪ 行 B.A.在社会服 ▪ 从 ▪ 盛 ▪ 大学。他在西雅
▪ 地区 ▪ 践 ▪ 床社会服 ▪ 与在 ▪ ▪ 孩子和家庭。Josh 是 32 ▪。