



## 2-2-1 presse de démenti de Fullcourt

### Table des matières

<b>2-2-1 presse 1 de démenti.....</b>	<b>de Fullcourt</b>
<b>Caractéristiques 2 d'introduction et.....</b>	<b>de personnel</b>
Descriptions de base 5 .....	de personnel
<b>Presser les principes .....</b>	<b>5</b>
<b>Concepts .....</b>	<b>7</b>
<b>Alignement initial 2-2-1 de la presse .....</b>	<b>8</b>
<b>Des responsabilités dans le 2-2-1 après la boule dans-est bondies.....</b>	<b>8</b>
<b>Des responsabilités dans le 2-2-1 avant la boule dans-est bondies .....</b>	<b>12</b>
Le garde manoeuvre (1 et 2) .....	13
Manoeuvres vers l'avant (3 et 4).....	14
<b>Pressurage des exercices .....</b>	<b>17</b>
Foret 1 : Tour et diapositive .....	17
2:3 de foret sur le piège 19 de 2.....	Fullcourt
Foret 3 : Étiquette .....	21
4:6 de foret sur 5 .....	23
Foret 5 : Homme dans les 23 .....	moyens
<b>Points d'emphase .....</b>	<b>26</b>
<b>Revue .....</b>	<b>27</b>
<b>Progressions de enseignement.....</b>	<b>31</b>
<b>Conclusion .....</b>	<b>33</b>

## Caractéristiques d'introduction et de personnel

La presse 2-2-1 s'appelle souvent une presse de "retenue" parce qu'elle expulse la boule du milieu du plancher aux lignes de touche où les ball-handlers doués sont généralement moins efficaces. Quand la course correctement, le 2-2-1 force l'offense pour être patiente en avançant la boule en permettant l'inversion de boule et en emportant tous les passages de avancement. Ceci peut prendre une offense hors de son rythme normal et même la rendre difficile pour que cette offense entre dans des modèles de moitié-half-court.

Avant que le passage inbounds que le 2-2-1 regarde plutôt un d'homme à homme presser qu'une zone. Chaque défenseur nie les hommes ouverts dans son secteur. Quand la boule dans-est bondie, les 2-2-1 résumés et des hâtes de chaque homme à son secteur dans la zone.

L'assortiment vers le haut sur le passage inbounds est avantageux pour beaucoup de raisons.

- Il applique la pression sur l'adversaire et donne la défense volent des occasions.
- La défense obtiendra rarement brûlée en niant dur parce que l'homme 5 examine en arrière l'action, préparent pour sélectionner outre d'un long passage.
- Il y a 5 défenseurs couvrant seulement 4 joueurs blessants, puisque le cinquième joueur blessant se tient sans surveillance en tant que lui inbounds.
- Elle donne l'impression que nous sommes fonctionnement d'homme à homme. Les entraîneurs de opposition peuvent changer en un briseur d'homme à homme de presse pour se trouver seulement pression de zone de revêtement une fois que la boule inbounded (si cette presse est utilisée uniformément, les équipes figureront ceci dehors - à

cette heure, nous nous attendons à ce que le facteur de surprise soit remplacé par le facteur de crainte dans nos adversaires.

- La finale et probablement la plupart de motif important de l'assortiment vers le haut sur le passage d'arrivée est

qu'il force les défenseurs à se dépêcher et se concentrer, envoyant le message que chaque joueur doit être constamment en activité quand sur le plancher.

N'importe quelle équipe qui commet à cette approche défensive découvrira la valeur du tempo dans le basket-ball. Pour des entraîneurs de commencement il peut être difficile définir tempo et bien plus difficile à enseigner. À chaque niveau le tempo est un composant critique au succès mais souvent difficile à commander. Le 2-2-1 peut être très efficace à obliger des adversaires à jouer à un rythme inconfortable. Quand un adversaire commence à jouer juste plus rapidement (ou parfois plus lent) qu'ils voudrait, les erreurs - projectiles précipités, passages errants, chiffres d'affaires négligents - commencent à se produire. Celles-ci peuvent tout traduire en séries vite de marquage et grande poussée de confiance pour votre équipe.

Le 2-2-1 est unique parce que les équipes "moins sportives" peuvent utiliser l'uniformément, ou même comme arme défensive primaire. Souvent, t est même efficace contre des adversaires "plus sportifs" parce qu'il "ourle" l'opposition ballhandling des gardes aux lignes de touche et hors du milieu où ils ont plus de liberté à opérer, de plus de choix de dépassement, et est généralement plus dangereux. En permettant à la boule d'être renversée, la presse force des équipes à être patientes en avançant la boule que— ceci peut être particulièrement difficile pour des équipes de quelques garçons parce qu'elles travaillent contre la seconde violation de la cour arrière 10. En même temps, le composant d'arrivée de démenti de la presse peut effectivement accélérer le tempo contre le même adversaire.

L'avantage le plus important de cette approche défensive est lui stimule l'agressivité et l'investissement d'équipe que les entraîneurs savent est critique au succès. Le joueur et les équipes qui achètent à une presse comme le 2-2-1 commettent à un modèle du jeu qui

exige l'agressivité, la dureté, et la fierté. Ce sont toutes les qualités d'un gagnant.

La lecture de ceci pourrait vous faire croire que je suis un entraîneur de "zone". En fait, je suis un croyant fort que toutes les équipes, particulièrement à la jeunesse nivelle, devrais courir d'homme à homme en tant que leur défense primaire. Les principes fondamentaux de la défense d'homme à homme sont vraiment les principes fondamentaux de la défense, dans son ensemble. Les concepts de contenir la boule, reflétant la boule, influençant le dribbleur, aider-et-help-and-recover, cognant le coupeur, etc. sont tous des principes fondamentaux d'homme à homme, mais ils sont également les composants critiques des défenses de zone réussies, y compris des presses de zone. Cette presse ne devrait pas remplacer la défense d'homme à homme d'une équipe ; en revanche, c'est un grand complément à n'importe quelle défense basse. L'installation du 2-2-1 ajoute un autre composant de pression de fullcourt à votre arsenal défensif dans un paquet qui est simple pour enseigner et coffre-fort asse'à employer sans sentiment que vous jouez le succès d'équipe.

Une note finale... le 2-2-1 est une grande défense pour une large variété d'équipes de la jeunesse et de lycée. À Washington, plusieurs des équipes du lycée de la fille meilleure emploient une certaine variation du 2-2-1 qu'—elle tient la valeur ajoutée dans le jeu de la fille en forçant des offenses à brûler plusieurs secondes outre de l'horloge de projectile avant de sortir même de la cour arrière. Ce peut être une grande arme pour des garçons de lycée aussi bien. En 2003 au lycée à feuilles persistantes à Seattle, nous avons gagné notre tournoi de zone et l'équipe a atteint le tournoi d'état pour la première fois en 38 ans. Le démenti 2-2-1 était que la défense de l'agrafe de l'équipe.

J'ai couru le 2-2-1 effectivement avec des équipes de la jeunesse aussi bien. J'ai eu le grand succès courir cette défense avec des jeunes d'équipes aussi que la 6ème

catégorie... les rotations simples pour permettre à des joueurs de prendre les concepts principaux rapidement sans sacrifier de l'effort pauvre dû à la confusion. À quelque niveau vous donniez des leçons particulières, j'espère que ce matériel te fournit quelque chose de valeur !

## Descriptions de base de personnel

Défenseurs supérieurs des **joueurs 1– et 2** dans la presse. Typiquement ce sont nos gardes que– les deux joueurs devraient être les défenseurs actifs de sur-on-ball. Si l'équipe emploie le composant inbounds de démenti de passage de la presse, 1 et 2 devraient être assez alertes pour sélectionner rapidement localisent leur tâche défensive et nient le passage inbounds. Joue plus long, des joueurs plus grands aux 1 et 2 taches peuvent être salutaires en limitant la vision des ballhandlers des ruelles de dépassement avec de longs bras, mais une considération secondaire après pression de boule et des rotations de fabrication.

**Joueurs 3 et 4– les** défenseurs de midcourt. Habituellement 3 et 4 sont expédie et/ou des gardes plus grands– active asse'à de bonnes rotations de panier de pièges et de couverture d'ensemble, et assez à grand pour défendre le secteur de panier si nécessaires

**Le joueur 5–** couvre le dos de la presse. C'est habituellement, bien que pas toujours, le centre d'équipe. 5 doivent pouvoir entrer dans la position rapidement au début de la presse. C'est particulièrement vrai en niant sur le passage inbounds, puisque quelques équipes essayeront de battre la pression avec un passage inbounds profond. 5 doivent se déplacer latéralement de la ligne de touche à la ligne de touche. Puisqu'il s'assied au fond de la presse et a la meilleure vision du plancher entier, les 5 doivent communiquer avec des équipiers. Encore, c'est particulièrement important en niant le passage inbounds. Bonne communication de 5 (c.-à-d. "coupeur au milieu ! ", "montre derrière vous ! ", etc..) fournit à 1, à 2, à 3, et à 4 l'information pour continuer des choses courir sans à-coup

## Presser les principes

1. **Ne pas jouer.** Jouer la défense fondamentale et laisser l'adversaire faire l'erreur. Si confronté au choix de : A. Se précipitant à un passage avec une petite chance à un vol mais à une garantie que vous serez hors de la position si vous ne faites pas le vol, ou au B. tournant jusqu'au récepteur de passage et jouant la défense saine et fondamentale, nous choisissons l'option B chaque fois. Si nous sommes conformés dans notre effort et exécution, la chance est que par la suite, la pression aura un effet sur l'adversaire, et que le

même passage naviguera hors des limites. Les grandes équipes pressantes sont les équipes défensives fondamentalement saines.

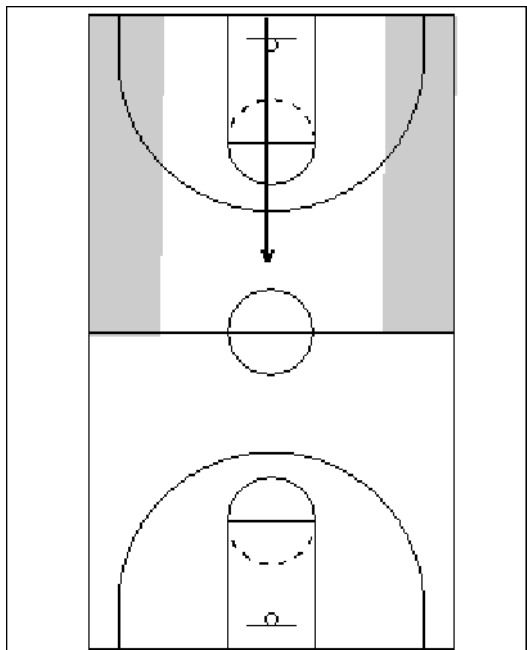
**2. Ne jamais permettre un passage vers l'avant au milieu.** Pendant que la boule est passée autour du périmètre de la zone, les gardes défensives ne laissent pas le milieu jusqu'à ce qu'un équipier tourne jusqu'à la couverture.

**3. Être dur.** Faire vos rotations, n'importe comment long ou difficile elles peuvent sembler. Ne jamais permettre l'accès de ball-handler au milieu. Ces 2 composants sont critiques et PEUVENT être réalisés compatible par des joueurs à la bonne mentalité.

**4. Sur le piège, ne pas atteindre.** Établir la position avec la rapidité et le travail de jambes appropriés, et couvrir le passage par le "**mirroring la** boule avec les deux mains— c.-à-d. que les mains du défenseur agissent comme un miroir devant la boule ; quand la boule disparaît, les mains sont assorties vers le haut à la boule descend, encore les mains suivent. C'est compatible au principe 1 : "Ne pas atteindre".

**5. Plier vos genoux.** C'est un principe fondamental de base de cela s'applique dans tous les secteurs du jeu mais est particulièrement approprié à la presse 2-2-1. Les défenseurs doivent se plier soient prêts à réagir agressivement et avec le but dans la presse. Voici un exercice intéressant : la prochaine fois que vous observez un jeu, essayez pour passer 5 à 10 minutes observant les deux équipes seulement de la waist-down-vers le bas. Si vous voyez qu'une équipe joue avec les genoux coudés plus uniformément que l'autre, il y a une grande chance que, quand vous recherchez, ce sera l'équipe avec le fil.

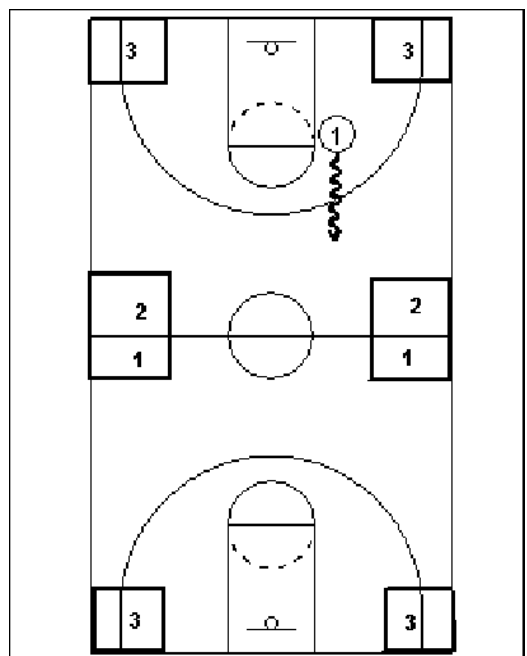
### Concepts



Le but du 2-2-1 est **de forcer la boule dans les "abat-jour Ruelles"**, les secteurs dans la cour arrière de l'adversaire - pas plus que 5 pieds de la ligne de touche

(La flèche dépeint la direction que l'offense se déplace).

Ceci peut être particulièrement efficace contre des équipes avec le bon garde parce qu'il les garde hors du milieu où elles avoir plus de pièce d'actionner et avoir plus d'options de dépassement

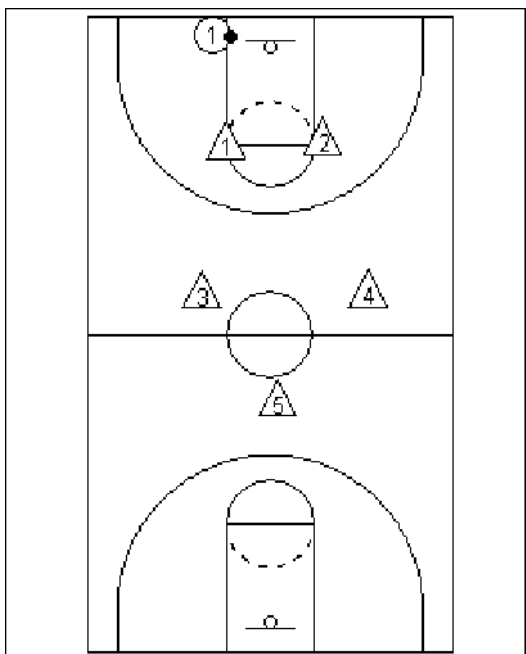


These are the best areas to trap on the basketball court.

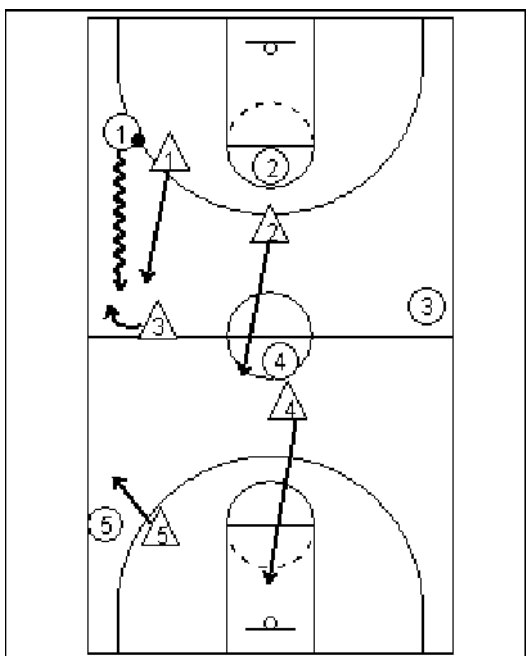
(O1) is included to show the direction the offense is moving.

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)



### Des responsabilités dans le 2-2-1 après la boule dans-est bondies



**1 et 2** - le joueur défendant la boule (1) force le ballhandler en bas "de la ruelle aveugle" vers le piège de halfcourt. Ne pas obtenir le battement au milieu !

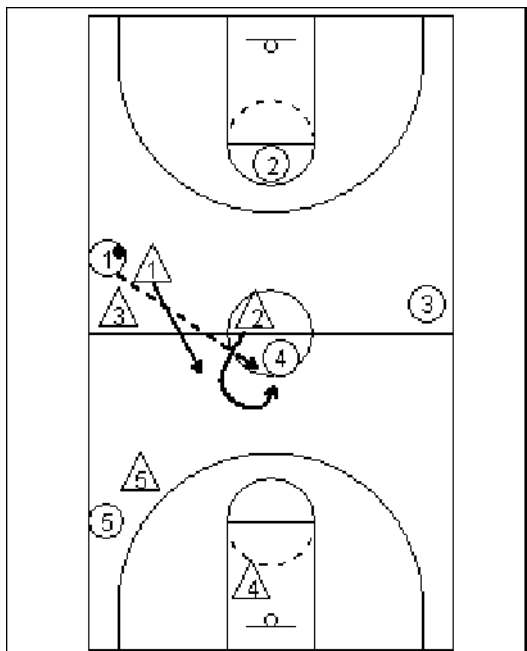
Le joueur opposé (2) défend le passage au milieu. Il descend au-dessous du niveau de la boule et dans le moyen, le regard pour nier quiconque dans le -2 moyen nie O4 - (ou, quiconque clignotant au milieu - ceci exige que le défenseur maintiennent une position ouverte de sorte qu'il puisse localiser des coupeurs).

**3 et 4** - quand la boule est du côté d'un joueur du plancher, ils préparent pour placer un piège près du halfcourt.

Quand la boule est du côté opposé du plancher, le défenseur (4) se déplace au milieu du plancher et glisse de nouveau à la couverture le panier. NOTER qu'une fois que la boule est d'un côté du plancher, tous les défenseurs sont également de ce côté du plancher. Il n'y a aucun défenseur sur le faible-weak-side.

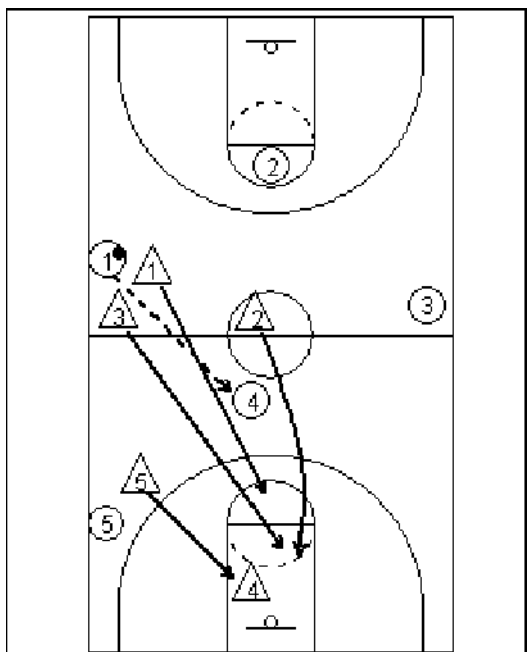
**5** - est aligné toujours en direct avec la boule. Note : 5 hésiteront à tourner plus de jusqu'à la ligne de touche si le vers l'avant (4 dans ce diagramme) est lent pour couvrir le panier. Ceci ne résout pas un problème ; il crée deux problèmes ! 5 doivent faire confiance à ses équipiers et faire les rotations !

### Sur un "intestin passer" au milieu



Le défenseur qui a manqué la rotation (2) devrait essayer d'obtenir devant la boule, remettant à zéro essentiellement la presse en remettant la boule sur le périmètre et hors du milieu.

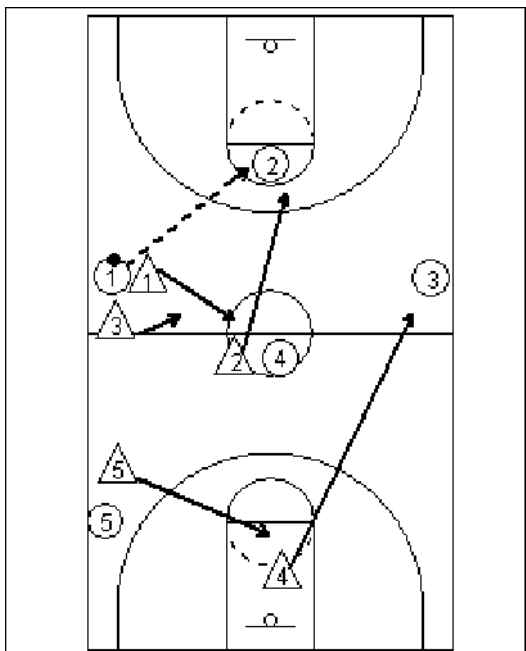
La plupart des équipes retraiteront automatiquement hors de la presse sur un passage au milieu. Nous nous laisserons tomber habituellement en arrière aussi, mais depuis jouer agressivement est un tel facteur clé, nous concentrons beaucoup plus d'énergie sur faire la rotation que sur la manquer et abandonner le passage moyen. Le joueur qui gardait la boule devrait pincer dans le milieu pour aider.



### 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).



**Si la boule est renversée de nouveau au centre du**

**plancher :** La presse reprend son alignement initial

Le garde qui défendait la boule (1), glisse dans le milieu et les "étiquettes" l'autre garde (2).

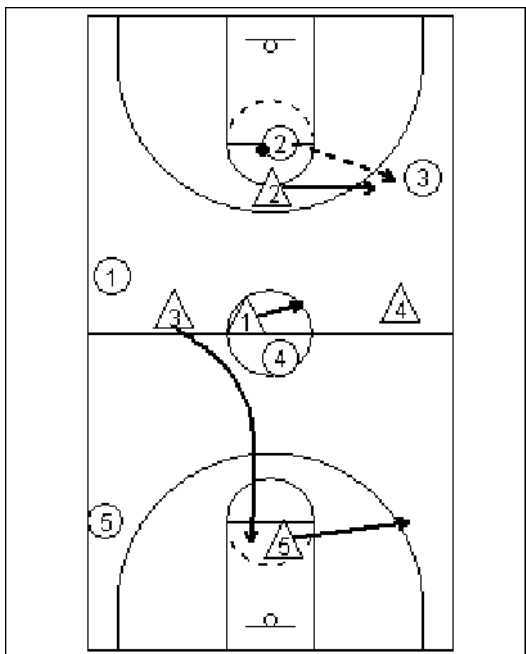
2 attendes à étiqueter par l'autre garde de sorte que les restes de milieu couverts avant le déplacement au périmètre pour défendre la boule.

Ici, si la boule était renversée à O3, 2 suivraient le passage et la force O3 en bas d'une ruelle aveugle

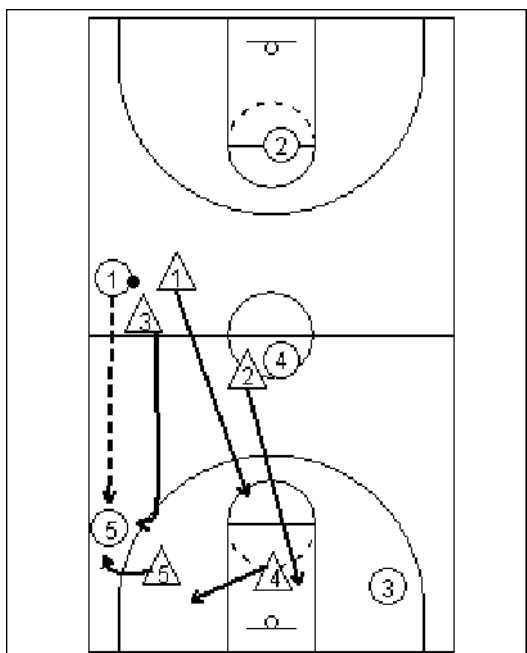
4 vient support vers le halfcourt

3 glissières en arrière dedans au milieu

5 séjours en conformité avec la boule



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



**Si la boule est passée vers le haut de la ligne de touche après le midcourt piège :**

**1 et 2**

Les gouttes du garde moyen (2) pour couvrir le panier.

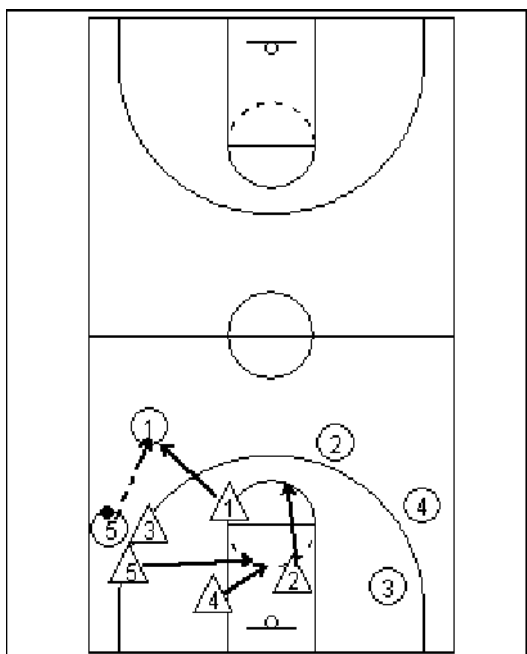
Le garde de ballside (1) couvre les 3 et

les 4 moyens

Le défenseur de midcourt (3) suit le passage au piège avec 5.. Je dis les défenseurs de midcourt, "si la boule va au-dessus de votre tête, alors vous tournez, suivez le passage, et placez un autre piège".

L'autre défenseur de midcourt (4) vient au bloc de boule-ball-side du secteur de panier.

5 prises le joueur blessant jusqu'au défenseur de midcourt arrive pour emprisonner. 5 peuvent aller pour le vol s'il est disponible sur le passage vers le haut de la ligne de touche, mais il ne devrait pas jouer pour obtenir le vol (c.-à-d. si 5 n'obtient pas le vol, il devrait encore devoir en position défendre la boule et le piège).



**Quand la boule est passée hors du piège de**

**ligne de touche que la presse est finie et nous**

écrivons notre défense de halfcourt

Si nous jouons le halfcourt d'homme à homme, notre initiale allumette-se lève ne pourrait pas toujours être notre match-up-vers le haut normale

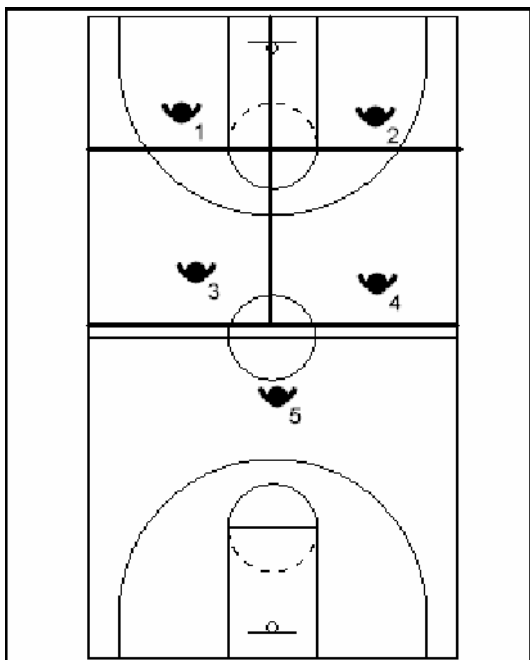
Nous devons communiquer et hâte pour écrire rapidement notre défense d'homme à homme.

La transition entre la presse à la défense d'homme à homme est une science inexacte, et exige l'attention.

C'est quand il est le plus susceptible détendre la défense ou confusion d'expérience, la rendant très vulnérable.

Les équipes peuvent devenir versées à cette transition avec la pratique ; cependant, beaucoup ne font pas pendant qu'elle est souvent donnée sur par des entraîneurs et des joueurs de même.

## Des responsabilités dans le 2-2-1 avant la boule dans-est bondies



### Des secteurs primaires d'assurance défensive avant

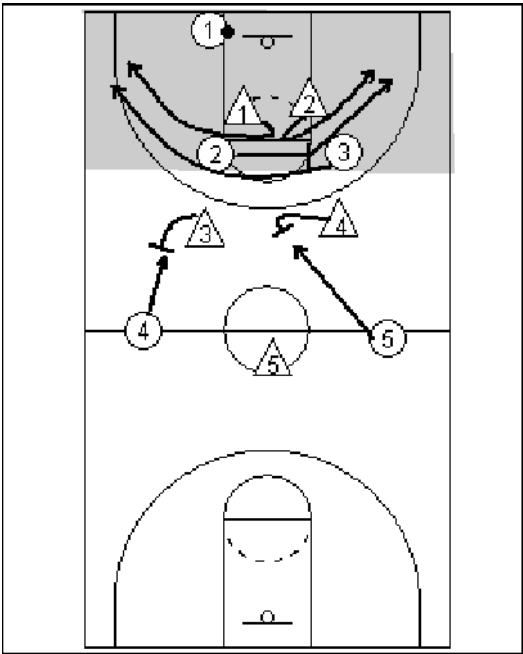
**l'inbounds** chaque joueur refuse à un adversaire son secteur respectif.

**1 et 2** couvrent le domaine inbounds immédiat de la ligne de lancer franc prolongée à la ligne de base sur l'une ou l'autre moitié de la cour

**3 et 4** couvrent l'une ou l'autre moitié du plancher entre la ligne de lancer franc prolongée et le halfcourt dans la cour arrière de l'adversaire

**5** est au commencement responsable de couvrir les zones avant entières de l'adversaire.

**\*\* Note :** Au premier regard elle peut sembler comme si le secteur de 5 assurances est trop grand. Elle n'est pas. Tandis que 5 certainement doivent se dépêcher pour jouer le passage inbounds effectivement, nous savons cela, 9 fois sur 10 le passage inbounds que direct de la ligne de base opposée à un joueur dans 5 secteurs va être un passage de lob. Forcer des passages de lob de l'adversaire est l'un de nos objectifs dans la presse. Les passages de lob fournissent volent des occasions, parce que leur arc/trajectoire permet à la défense de réagir avant qu'ils atteignent le leur. Notre message clair et simple à la défense est que nous sommes des athlètes... et les athlètes peuvent couvrir des passages de lob. Sur quels lancer le passage, même si nous n'obtenons pas le vol, chaque défenseur a l'abondance de l'heure de réagir et entrer dans la position appropriée avant que la boule soit attrapée. Dans cette situation, plus que toute autre chose, le mur qui est eu réellement besoin est notre attention et notre effort.

**1 et 2**

Nier le récepteur le plus étroit sur la moitié de la cour de la ligne de coup franc prolongée à la ligne de base.

**3 et 4**

Tenir 5-12 pieds de la ligne de halfcourt, dans une position ouverte. Les joueurs clignent habituellement dans ce secteur de cour environ de 1/2. Voir les joueurs de plancher et de bosse qui clignent.

Couverture **5** le secteur après le halfcourt. Jouer vers le haut ligne-line-on la ligne sur des récepteurs dans votre secteur.

Se placer de sorte que vous puissiez arrêter un passage au joueur le plus loin de la boule.

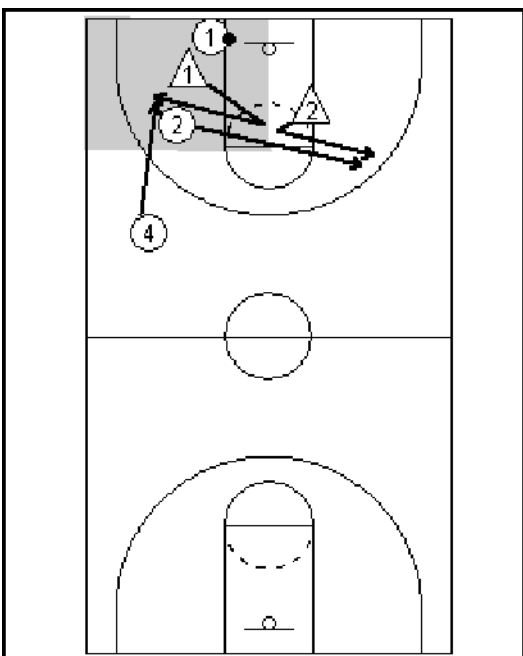
ENTRETIEN ! Aider les joueurs en avant de vous avec leurs matchups. L'homme arrière est le "stratège" dans le 2-2-1.

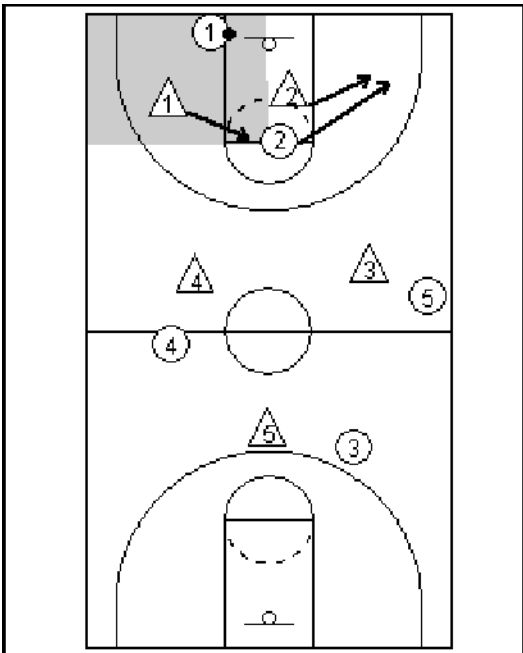
4. Si les feuilles avant sa boîte, 5 sont prêtes à faire un pas dans cette boîte et à nier.

**Manoeuvres de garde (1 et 2)**

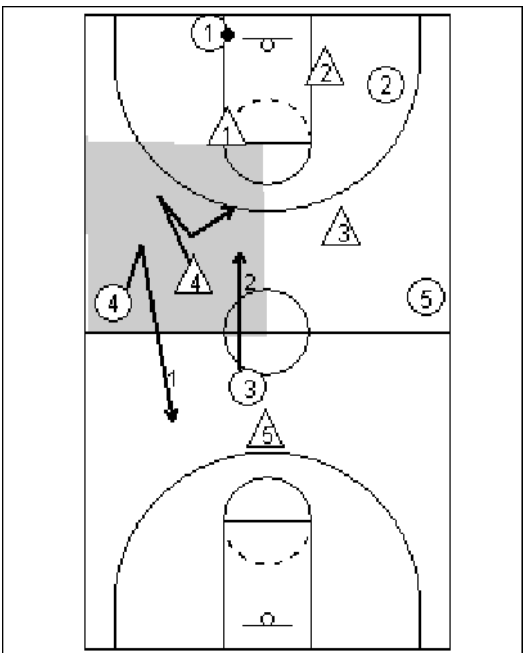
Si votre homme laisse votre secteur, bousculade pour trouver des autres

récepteur dans votre secteur. (1 brouille pour couvrir 4 ici)



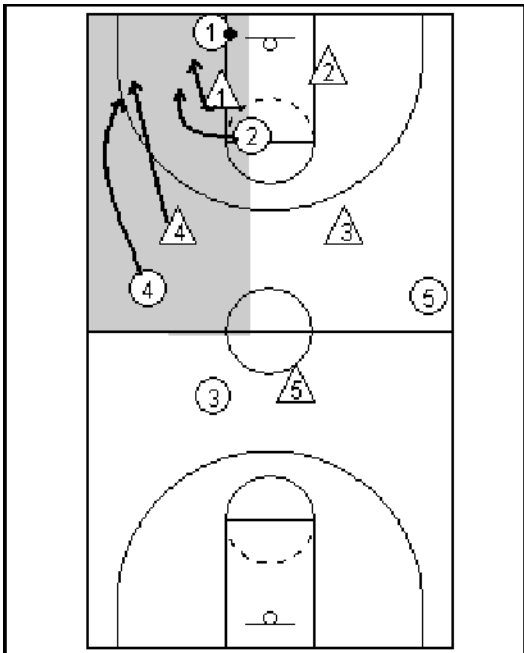


If there is nobody in your area, **pinch in towards the middle at the free throw line area**. Open up (facing the sideline) and look for anybody moving into your area while keeping vision of the ball.

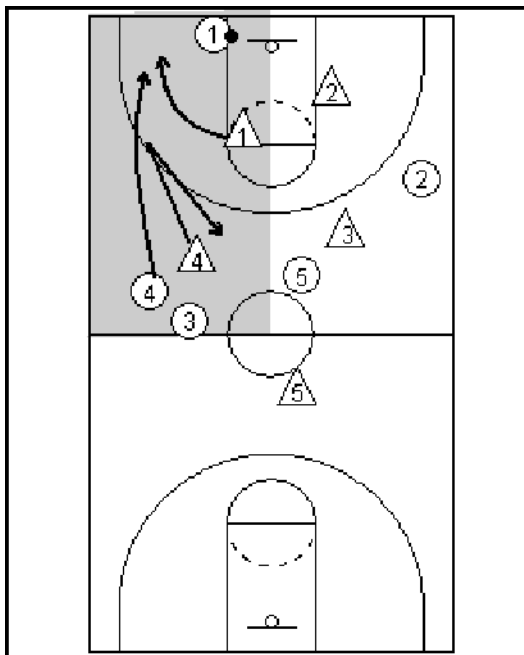


### Forward Maneuvers (3 and 4)

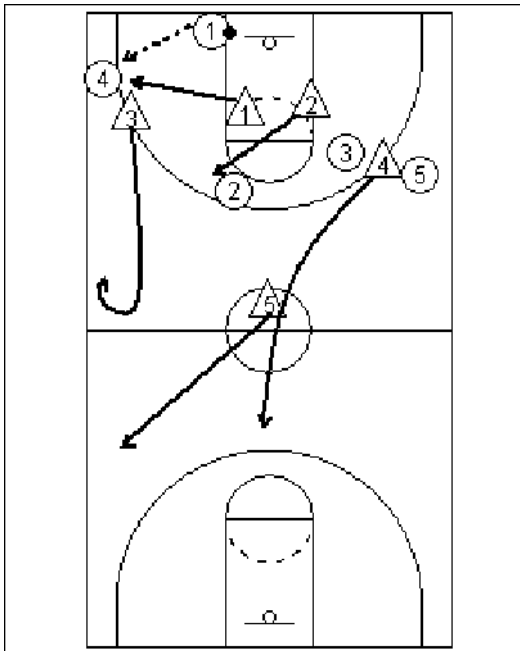
If a matchup leaves 4's area, 4 will release and look for a new player to defend.



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



### Quand la boule inbounded :

#### 1 et 2

Si la boule dans-est bondie dans votre secteur (1), prendre la boule et la forcer en bas de la ruelle aveugle  
 Si la boule inbounded dans de l'autre le secteur garde, (2), sprint au milieu du plancher pour couvrir le passage d'intestin

#### 3 et 4

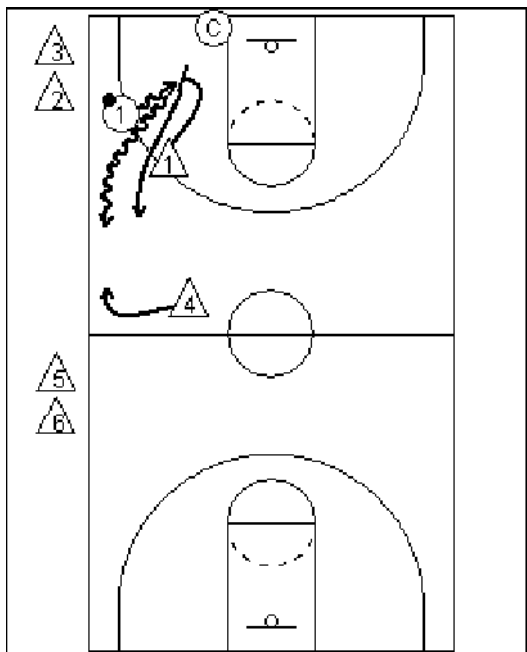
Sprint de nouveau au halfcourt

#### 5

En obtenir placé dans le dos de la presse directement en avant de la boule, prêt à arrêter passent vers le haut le plancher.

## Pressurage des exercices

### Foret 1 : Tour et glissière



**But :** Pour enseigner les gardes dans la presse 2-2-1 à influencer la boule en bas de la ligne de touche (dans "la ruelle aveugle") et hors du milieu. Pour enseigner expédie dans le positionnement approprié de la presse 2-2-1 et comment placer demi de piège de cour.

**Organisation :** L'entraîneur se tient hors des limites sous un panier avec la boule. Expédie la ligne hors des limites au halfcourt. Les gardes alignent hors des limites sur la ligne de base. Deux gardes font un pas sur le plancher ; on jouera l'offense et l'autre agira en tant que défenseur supérieur dans la presse 2-2-1. Étapes une avant sur le plancher ; la volonté vers l'avant agir en tant que défenseur de midcourt dans la presse 2-2-1.

#### Procédé :

1. L'entraîneur passe la boule inbounds au garde blessant
2. La garde défensive défend la boule, influençant le ballhandler en bas "de la ruelle aveugle" vers le piège. Le foret finit quand les deux défenseurs ont avec succès placé demi de piège de cour.
3. Le ballhandler devrait essayer de battre le piège, en battant le garde défensif au milieu du plancher ou en ruisselant en bas de la ruelle aveugle et en circulant ou par le piège.

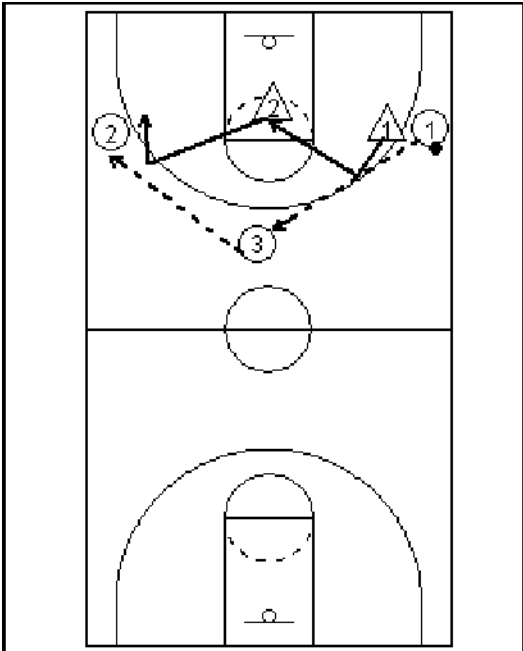
#### Entraînement des points :

1. Une fois les gardes comprennent et peuvent avec succès exécuter le foret défensif, font nier au garde défensif le passage inbounds au début du foret
2. La garde blessante commence au coude et doit couper pour

obtenir



## 2:3 de foret sur le piège de 2 Fullcourt

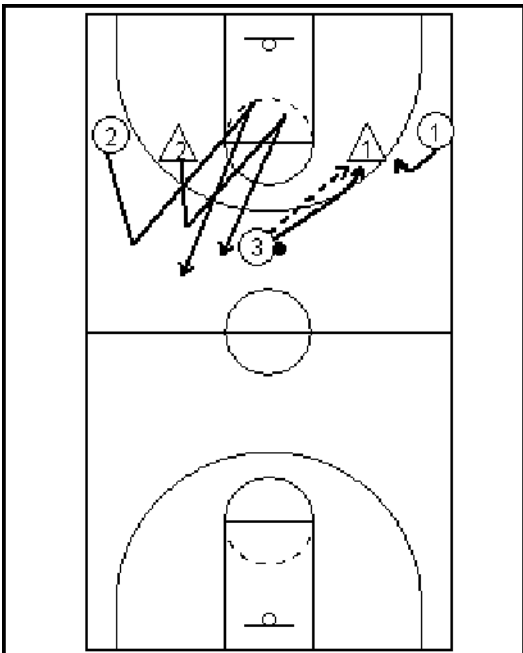


### But :

A. pour forer le positionnement défensif d'homme à homme de demi de cour

B. Pour développer le piègeage agressif aussi bien que le démenti de la première passe hors d'un piège.

**Organisation :** Le foret commence comme foret de coquille défensif par trois joueurs sur le périmètre (au point et aux deux ailes) et par deux défenseurs défendant l'une ou l'autre aile.



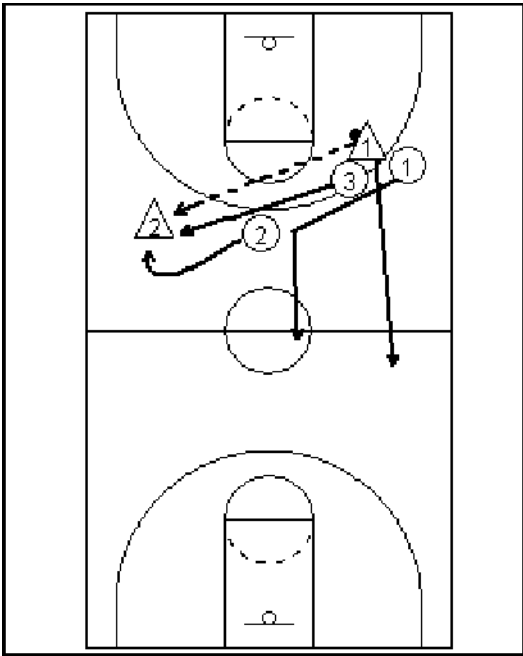
### Procédé :

1. Les trois joueurs blessants commencent le foret en passant la boule autour du périmètre. Les deux défenseurs, chacun gardant une aile, font des ajustements défensifs à partir de la défense de sur-on-ball, au démenti, pour aider la défense, comme ils dans une défense d'homme à homme de demi de cour

2. Après avoir renversé la boule deux ou trois fois, le meneur passe la boule à un des défenseurs que les joueurs commutent alors des rôles, avec la défense commutant à l'offense et à l'offense commutant à la défense.

3. Les deux joueurs blessants essayent d'avancer la boule

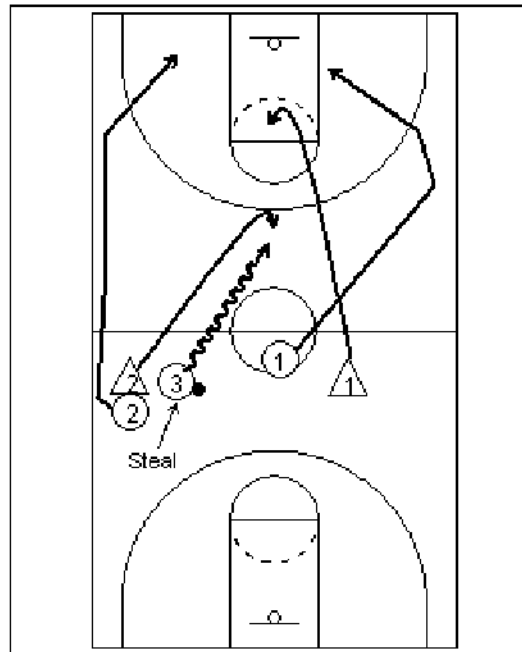
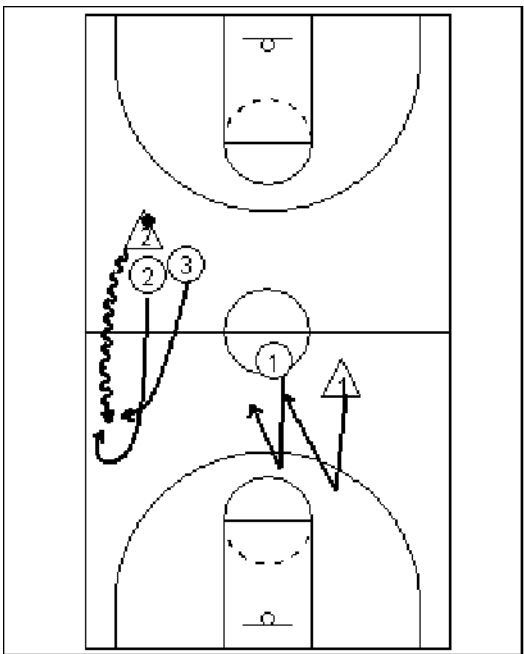
vers le haut de la cour et des points sur le panier opposé  
jouant 2 contre 3..



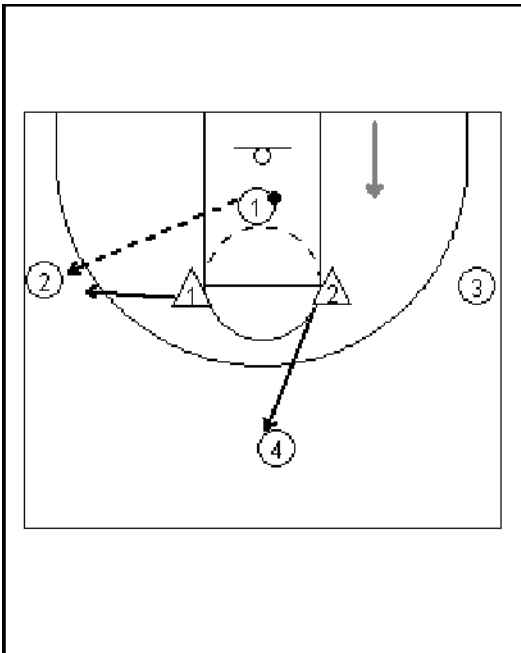
4. Les trois défenseurs sans interruption jouent le "piège et nient" contre les deux joueurs blessants. Les deux défenseurs les plus proches de la boule emprisonnent agressivement, alors que le troisième défenseur nie agressivement le troisième joueur blessant.

5. Sur n'importe quel passage fait par l'équipe blessante, les défenseurs doivent s'ajuster, avec deux défenseurs emprisonnant la boule, et le troisième défenseur niant le passage de sortie.

6. Le foret finit quand les deux joueurs blessants marquent ou quand les 3 défenseurs obtiennent un vol et une coupure rapide (3on2) pour un panier



### Foret 3 : Étiquette



**But** : pour forer des rotations d'assurance pour les deux joueurs principaux dans la presse 2-2-1, avec une emphase sur couvrir le passage moyen

**Organisation** : le foret est installé avec quatre joueurs blessants (un meneur, deux ailes, et un joueur au milieu) et les deux défenseurs principaux dans le 2-2-1 (la flèche grise montre que la direction l'offense entrerait dans un jeu).

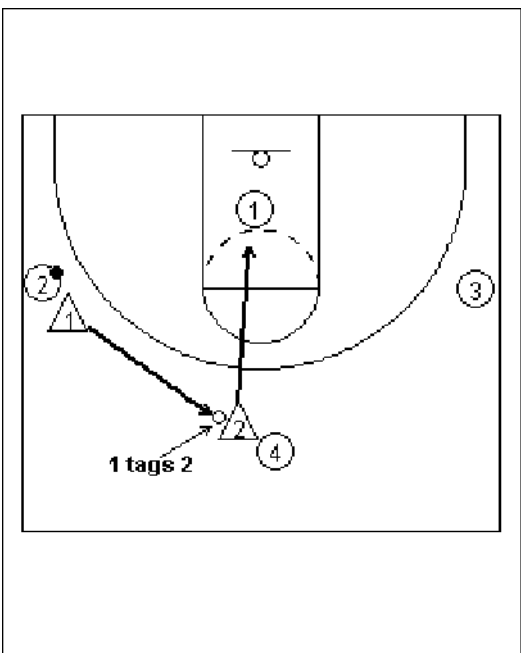
#### Procédé :

1. Les trois gardes blessantes (1, 2, et 3) tournent la boule autour du périmètre. Pendant que la boule est tournée, les joueurs recherchent le passage ouvert au joueur en le (4) moyen.

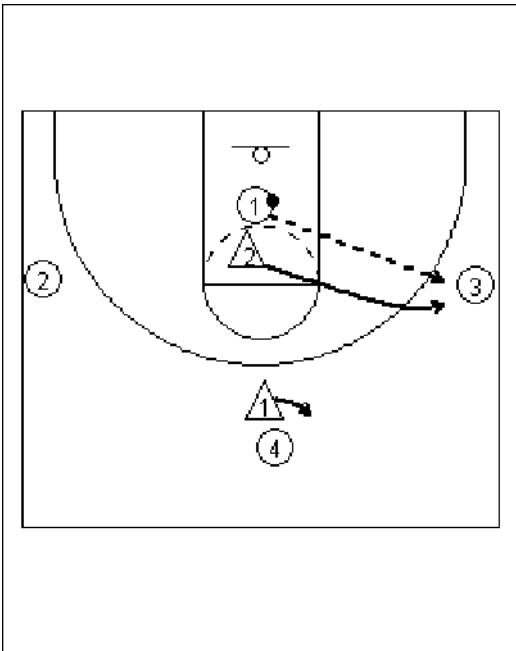
2. Les deux défenseurs sont chacun responsables d'un demi- du plancher (1 est responsable de la moitié gauche du plancher et 2 est responsable de la moitié droite du plancher).

3. Sur un passage à l'aile, un défenseur se déplace pour défendre la boule et pour l'influencer en bas "de la ruelle aveugle" (1) les autres éviés de défenseur au-dessous de la boule pour couvrir le passage moyen (2).

4. Pendant que la boule est passée en arrière autour du périmètre (de 2 à 1), le défenseur de sur-on-ball glisse de nouveau dans le milieu. Le défenseur couvrant le (2) moyen ne laisse pas sa position jusqu'à ce qu'il **soit étiqueté** par son équipier. Après qu'il soit étiqueté, le défenseur (2) sort au périmètre pour défendre la boule. L'étiquetage s'assure que vos gardes défendent le "passage d'intestin" dans la presse 2-



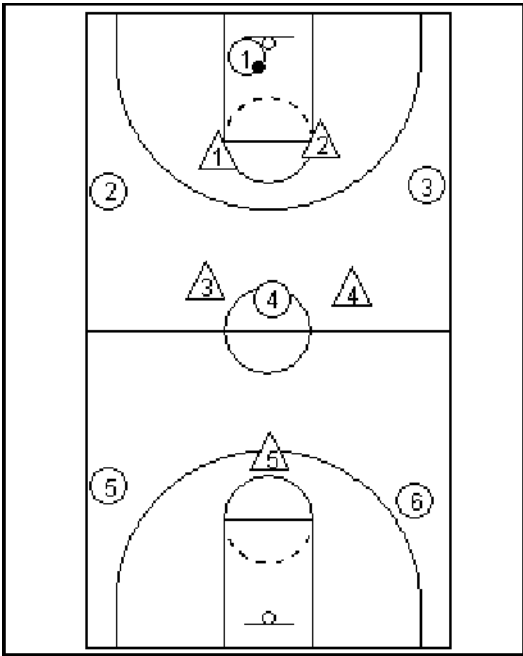
2-1.



5. Pendant que la boule est tournée jusqu'à l'autre aile, le joueur responsable de ce côté du plancher (2) glisse plus de pour défendre la boule et pour l'influencer en bas de la ruelle aveugle. L'autre défenseur (un) s'ajuste pour couvrir le milieu.

6. Car la boule est tournée autour du périmètre encore, 2 glisseraient dedans pour étiqueter 1 et 1 sauterait dehors pour couvrir la boule.

7. Le foret devrait continuer pour trois à quatre inversions de boule, donnant aux défenseurs plusieurs occasions "de jouer l'étiquette" et de préparer leurs responsabilités d'assurance.



### 4:6 de foret sur 5

**But :** Pour pratiquer la presse 2-2-1 contre un avantage blessant de nombres.

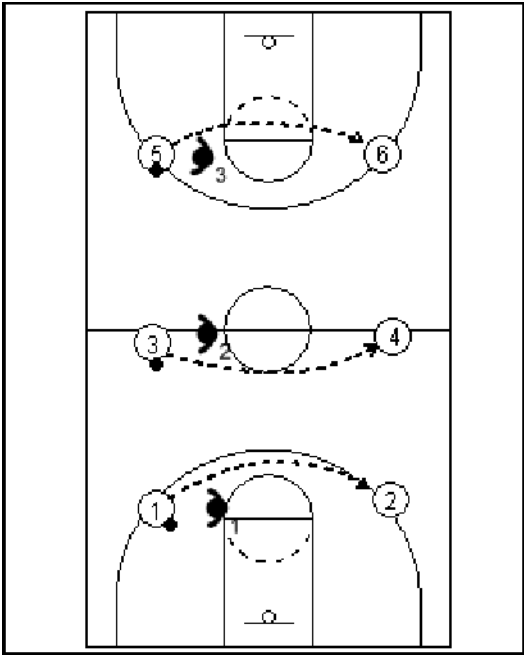
**Organisation :** installation de 5 défenseurs dans la presse 2-2-1. 6 défenseurs se sont écartés dehors à travers le plancher, avec un joueur en le (4) moyen, un joueur en le (1) arrière, deux joueurs sur les ailes (2 et 3) et deux joueurs de la cour sur les lignes de touche (5 et 6).

### Procédé :

1. Nous jouons cette possession du jeu un alors avec l'équipe blessante essayant de relever la cour et de la marquer rapidement contre la presse.
2. Nous abandonnons toujours l'inversion de boule, signifiant que le joueur 1 sera toujours ouvert, mais que le passage au joueur 4 sera toujours couvert. Tant que l'équipe blessante travaille contre le compte 10 dans la cour arrière, nous ne voulons pas jouer en couvrant le passage d'inversions dans la presse 2-2-1.

### Foret 5 : Homme au milieu

**But :** Pour forer refléter la boule défensif, recherchant

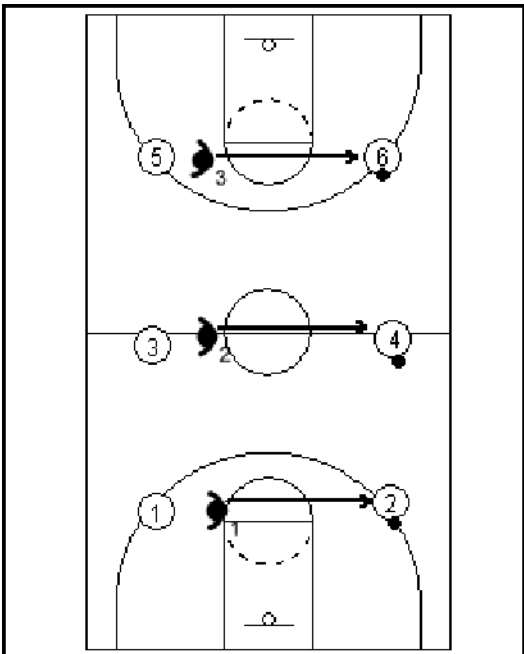


passer les débattements. Ce foret se rapporte spécifiquement à la presse 2-2-1 en enseignant l'importance de l'atteinte dans défensif et du jeu avec les mains actives pendant le piège.

**Organisation :** Les joueurs organisent en groupes de trois, avec deux joueurs blessants se faisant face, approximativement 15 pieds à part. Le défenseur se tient entre les joueurs blessants. Un joueur blessant a une boule.

**Procédé :**

1. Les joueurs blessants passent la boule dans les deux sens à une une autre tandis que les défenseurs essayent de guider tous les passages. Joueurs blessants si "truquer un passage pour faire un passage"; exécutant la boule truque dans une direction et le dépassement dans l'autre direction. Les joueurs devraient truquer bas comme si pour accomplir un passage au loin de la hanche du défenseur, et passer la haute accomplissant un passage au loin de l'oreille du défenseur. Alternativement, les joueurs devraient truquer haut comme si pour passer au loin de leurs défenseurs l'un ou l'autre, et passer bas, envoyant un passage de la hanche du défenseur.



2. Les défenseurs suivent chaque passage, fermant dehors sur le joueur blessant avec la boule. Les défenseurs répondent à chaque article truqué de boule en reflétant agressivement la boule avec les deux mains (pendant que la boule passe à 1, les mains de défenseurs suivent comme si elles étaient un miroir devant la boule).

3. Les défenseurs restent "au milieu" jusqu'à ce qu'un passage soit guidé. Un débattement est défini en tant que joueur obtenant ses mains sur n'importe quelle partie du basket-ball.

Quand ceci se produit, le joueur blessant qui a jeté les positions de commutateurs de passage avec le défenseur, et le foret continue.

**Entraînement des points :**

1. On ne permet pas aux des joueurs blessants de ne faire aucun passage de lob. Tous les passages doivent être dirigent des passages ou rebondissent des passages.
  
2. Les joueurs blessants devraient essayer d'atteindre après le corps ou le chef du défenseur en libérant le passage. Ceci assure que la défense n'obtiendra pas un débattement. "En truquant un passage pour faire à un passage" l'offense simule accomplissant un passage au poteau et contre un piège.
  
3. Les défenseurs devraient agressivement refléter la boule avec les deux mains et rechercher des débattements de passage. Les débattements de passage ne mènent pas toujours aux chiffres d'affaires, ils peuvent être toujours tout à fait valables en perturbant la confiance de l'adversaire en courant ses modèles liquide. Pour les équipes défensives de pression, les débattements de passage sont une excellente indication d'agressivité. Ce type d'agressivité peut éroder la confiance d'une offense au cours du jeu.

## Points d'emphase

Quatre secteurs spécifiques de la presse qui ont besoin de l'effort et de la concentration supplémentaire sont :

1. En niant le passage d'arrivée après buts de champ faits (par opposition aux lancers francs faits), 1 et 2 doivent se dépêcher pour localiser et nier le joueur dans leur secteur. 3 et 4 doivent également se dépêcher pour couvrir leurs domaines et pour empêcher le long passage inbounds au milieu, mais 1 et 2 ont les responsabilités plus exigeantes.

2. 5 doivent toujours se dépêcher pour couvrir la tâche arrière dans le commencement de la presse ; quelques équipes rechercheront un panier facile au loin du passage inbounds profond. 5 ne doit pas nécessairement être le centre de l'équipe. De temps en temps, je mettrai un garde rapide dans cette position, particulièrement si un adversaire regarde à d'arrivée avec un passage profond, si nous avons des ennuis avec la rotation à la ligne de touche (avec *faire la rotation* ou avec *contenir la boule* quand elle obtient passée vers le haut la ligne de touche).

3. La protection du milieu est absolument critique au succès. 1 et 2 doivent développer une habitude rapidement du décalage de la défense de sur-on-ball pour couvrir le milieu. Tandis qu'il n'est pas critique que 1 et 2 réellement "étiquettent" dans et hors du milieu, cela est critique ils fonctionnent l'en tandem, et que le défenseur moyen pour ne pas tourner dehors jusqu'à ce qu'il soit certain que son associé puisse couvrir.

4. A expédié (3 et 4) rotations de midcourt au secteur de panier (et arrières) sont les plus longues rotations dans la presse et exigent l'effort et la conscience d'être couvert uniformément.

## Revue

### Des responsabilités dans le 2-2-1 après la boule dans-est bondies

#### Joueurs 1 et 2

1. Le joueur défendant la boule force le ballhandler en bas "de la ruelle aveugle" vers le piège de halfcourt. Ne pas obtenir le battement au milieu !
2. Le joueur opposé défend le passage au milieu. Il descend au-dessous du niveau de la boule et dans le moyen, regardant pour nier quiconque au milieu (ou, quiconque **qui clignote au** milieu - est exige que le défenseur maintiennent une position ouverte pour localiser des coupeurs).
3. Si la boule est renversée de nouveau au milieu du plancher, le joueur qui défendait la boule glisse dans le milieu et les "étiquettes" l'autre garde.
4. Quand la boule est renversée de nouveau au milieu du plancher, le joueur au milieu attend pour être étiqueté par l'autre garde, et puis sort au périmètre pour défendre la boule.
5. Les joueurs 1 et 2 sont chacun responsable d'un côté du plancher. Ils ne commutent pas des côtés pendant le jeu.
6. Sur un "intestin passer" au milieu, le défenseur qui a manqué sa rotation (le joueur qui devrait avoir empêché le passage d'intestin) devrait essayer d'obtenir devant la boule, remettant à zéro essentiellement la presse en remettant la boule sur le périmètre et hors du milieu. Le joueur qui gardait la boule devrait pincer dans le milieu pour aider.
7. Si les gardes ne peuvent pas obtenir devant le "passage d'intestin", la presse est cassée et tous les joueurs retraitent au secteur de panier pour installer la défense de moitié-half-court. Dans cette situation, les règles utilisées dans la défense de transition sont appliquées ; avec un joueur arrêtant la boule et chacun sprinting d'autre de nouveau à la couverture le panier.

**Joueurs 3 et 4**

1. Les joueurs 3 et 4 sont chacun responsable d'un côté du plancher. Ils ne commutent pas des côtés pendant le jeu.
2. Quand la boule est du côté d'un joueur du plancher, ils préparent pour placer un piège près du halfcourt
3. Quand la boule est du côté opposé du plancher, le défenseur se déplace au milieu du plancher et glisse de nouveau à la couverture le panier. NOTER qu'une fois que la boule est d'un côté du plancher, tous les défenseurs sont également de ce côté du plancher. Il n'y a aucun défenseur du côté faible.
4. Si la boule est passée vers le haut de la ligne de touche après le piège de midcourt, le défenseur de midcourt sur le boule-ball-side suit le passage et place un piège avec 5 que je dis les défenseurs de midcourt, "si la boule va au-dessus de votre tête, alors vous tournez, suivez le passage, et placez un autre piège". L'autre défenseur de midcourt vient au bloc de boule-ball-side du secteur de panier.
5. Si l'adversaire "étripe" la presse avec un passage au milieu, les défenseurs de midcourt retraitent au panier et écrivent la défense de halfcourt. Dans quelques situations, un défenseur de midcourt sera forcé de défendre la boule sur un passage d'intestin.

**Joueur 5**

1. 5 couvre au commencement le domaine de panier. Comme la boule se déplace de l'un côté à l'autre, 5 mouvements avec elle. 5 est alignés toujours en direct avec la boule.
2. Si la boule est passée vers le haut de la ligne de touche après le piège de midcourt, 5 défend, tenant le joueur blessant jusqu'à ce que le défenseur de midcourt le joigne pour un piège. 5 peuvent aller pour le vol s'il est disponible sur le passage vers le haut de la ligne de touche, mais il ne devrait pas jouer pour obtenir le vol (c.-à-d. si 5 n'obtient pas le vol, il devrait encore devoir en position défendre la boule et le piège).

3. Si la boule est passée hors des retraites du piège 5 de ligne de touche au panier et recherche un homme pour s'assortir vers le haut avec pendant que la défense change en d'homme à homme. Si la défense décale à une défense de zone, 5 hâtes de nouveau à sa position dans la zone.

### **Les responsabilités dans le 2-2-1 avant la boule est les**

#### **joueurs dans-in-bounded 1 et 2**

1. Nier le récepteur le plus étroit sur la moitié de la cour de la ligne de coup franc prolongée à la ligne de base.
2. Si votre homme laisse votre secteur, brouiller pour trouver un autre récepteur dans votre secteur.
3. Sur une croix de garde, commuter et nier.
4. S'il n'y a personne dans votre secteur, pincer dedans vers le milieu à la ligne secteur de lancer franc. Ouvrir (faisant face à la ligne de touche) et rechercher quiconque qui entre dans votre secteur tout en gardant la vision de la boule.
5. Si la boule dans-est bondie dans votre secteur, prendre le ballhandler et le forcer en bas de la ruelle aveugle
6. Si la boule inbounded dans de l'autre le secteur garde, sprint au milieu du plancher pour couvrir le passage d'intestin.

#### **Joueurs 3 et 4**

1. Tenir environ 4 pieds en avant de la ligne de halfcourt directement derrière le coude. Nier n'importe quel joueur sur votre moitié du plancher entre la ligne de lancer franc prolongée et le halfcourt.
2. Les joueurs clignent habituellement dans ce secteur de cour environ de 1/2. Voir les

joueurs de plancher et de bosse qui clignotent.

3. Si un joueur laisse votre secteur, le libérer et rechercher un nouveau joueur pour nier dans votre secteur.

4. Si un joueur clignote par votre secteur dans le secteur du garde, vous pouvez suivre dans le secteur du garde SI le garde est déjà dans le démenti. S'il n'y a personne dans le secteur de la garde, ne pas laisser votre secteur.

5. Sur le passage d'arrivée sprint de nouveau au halfcourt.

\*\* Se rappeler, si l'adversaire essaye d'inonder les boîtes des gardes (envoyant 3 joueurs ou plus, expédie peut intervenir et nier parce que leur secteur devrait être vide).

Si leur secteur n'est pas vide, 5 peuvent intervenir et couverture. Si expédie choisir de rester dans leurs secteurs tandis que l'inondation opposée les boîtes de gardes qui est correcte aussi, quoique vous abandonniez probablement le passage inbounds.

Forcer 3 ou 4 joueurs blessants à venir toute la manière de nouveau à la boule prendra habituellement l'offense hors de son modèle de presser-press-breaker. \*\*

### **Joueur 5**

1. Couvrir le domaine après le halfcourt. Jouer "on-the-line la ligne, vers le haut-le-up-the-line" contre des récepteurs dans votre secteur.

2. Se placer de sorte que vous puissiez voir le joueur le plus loin de la boule et arrêter un passage profond au besoin

3. ENTRETIEN ! Aider les joueurs en avant de vous avec leurs matchups. L'homme arrière est le "stratège" dans le 2-2-1.

4. Si les feuilles avant sa boîte, soient prêtes à faire un pas dans cette boîte et à nier.

5. Sur le d'arrivée, se placer dans le dos de la presse directement en avant de la boule prête à arrêter le tout passent vers le haut le plancher.

## Progressions de enseignement

1. Nous enseignons using la philosophie "Entier-Partie-**Whole-Part-Whole**". En soi, nous commençons par **marcher par la presse entière** (3/4-court, sans défendre le passage inbounds). Nous marchons à travers et discutons les responsabilités de chaque joueur. Nous **enseignons les rotations appropriées** pendant que la boule est renversée autour du périmètre, vers le haut passée la ligne de touche, et passée dans le "passage d'intestin" moyen. Nous **passerons** habituellement une **certaine heure scrimmaging** après enseignement de la presse et de son intégralité, et avant de diviser l'enfoncement en exercices.

2. Après, nous **divisons l'enfoncement** en exercices. Nous courons habituellement **1 foret par jour**. Nous habituellement commençons par le "**piège et nions**" pour enseigner l'agressivité dans le piègeage, quoique le foret ne se corrèle pas directement avec le 2-2-1. On enseigne typiquement les autres exercices dans l'ordre suivant : Tour et glissière, étiquette, 6 contre 5..

3. Après qu'on enseigne la presse, nous **la pratiquons est souvent comme possible dans des situations de mêlée**. Nous courons habituellement des **mêlées commandées, commençant par un joueur tirant un lancer franc**, et diriger la presse sur a fait le lancer franc. Nous garderons habituellement le fonctionnement de mêlée jusqu'aux points d'équipe blessante (l'équipe qui n'a pas tiré le lancer franc pour commencer). Tant que l'équipe défensive obtient vole (ou des rebonds défensifs) et les convertissant en paniers, nous voulons continuer à devenir exacts de nouveau dans la presse, **l'élan de construction, et la fabrication des courses**. Ne jamais arrêter l'action après que la presse cause un vol et des points "ceci sont quand vos défenseurs devraient commencer "à sentir le sang", comme on dit. Les laisser obtenir de nouveau dans la presse et voir s'ils peuvent construire sur l'élan.

Si nous enseignons la presse 2-2-1 au cours d'une semaine, les sections de "presse" et de "mêlée" des **plans de pratique pour la semaine** sembleraient probablement semblables à la table à la prochaine page :

JOUR	ATTRIBUTI ON DE TEMPS	FORET ET DESCRIPTION
<b>Jour 1</b>	10-15 minutes :	Promenade par la presse de totalité, les rotations de enseignement et les responsabilités (méthode
	5-10 minutes	Mêlée commandée using la presse - après lancers francs faits.
<b>Jour 2</b>	10 minutes	Emprisonner et nier
	5 minutes	Responsabilités de revue (méthode entière)
	5-10 minutes	Mêlée commandée suivant les lancers francs faits.
<b>Jour 3</b>	Minute 10	Tour et glissière
	10-15 minutes	Mêlée commandée
<b>Jour 4</b>	5-7 minutes	Emprisonner et nier
	5 minutes	Étiquette
	10-15 minutes	6 contre 5
<b>Jour 5</b>	10-15 minutes	Ajouter le démenti inbounds (méthode entière). Nous avons habituellement l'adversaire courons une coupure simple de presse avec des règles simples pour devenir ouverts sur l'inbounds (c.-à-d. avoir la croix de gardes et 1 ou 2 joueurs clignotent dans le milieu des lignes de touche de halfcourt)
	10-15 minutes	Mêlée commandée using le démenti inbounds. De ce point en avant, nous courons de pleines et commandées mêlées using la presse quotidiennement si possible.

Il peut être salutaire de courir le démenti inbounds contre de divers différents presser-press-breakers pour donner à des joueurs une sensation pour différents types de situations qu'elles pourraient faire face dans les jeux. Nous revisiterons les exercices spécifiques si et quand il devient évident que nous avons besoin de travail dans n'importe quel secteur spécifique de la presse.

## Conclusion

Un des plus grands défis faisant face à des filles et à des garçons donne des leçons particulières à la jeunesse et les niveaux de lycée obtient uniformément l'effort que nous exigeons de nos joueurs. Dans mon expérience, les équipes qui donnent un grand effort collectif sont le plus souvent les équipes qui ont un *sens fort d'identité*. Elles prennent la fierté de la manière qu'elles jouent. Elles ont également un sens de la fierté individuelle qui vient de la manière qu'elles jouent.

À son meilleur, j'ai vu que cette presse du démenti 2-2-1 font tous les deux :

- Mettre en évidence l'effort maximum d'équipe qui rend un entraîneur fier
- Être le conducteur dans le développement de l'identité d'une équipe par les résultats de ces efforts.

Un de mes exemples plus mémorables de ceci est venu il y a plusieurs années en tant qu'entraîneur d'étudiant de première année à une des centrales électriques éternelles d'état à Washington. En dépit de la réputation de la fac de l'école, on ne s'est pas attendu à ce que nous soyons très des bons au niveau d'étudiant de première année parce que la classe d'étudiant de première année de l'école était tellement extraordinairement douée que tous les "bons" joueurs (un total de 9 joueurs) ont commencée sur l'étudiant en deuxième année, l'EC, ou les équipes de fac... me laissant avec un groupe de joueurs qui ont non seulement manqué du talent ; ils ont souffert d'un manque complet d'amour-propre après l'obtention coupés de leurs équipes d'école et d'équipes d'AAU pendant plusieurs années dans une rangée.

Après qu'un début lent à la saison où les joueurs ont commencé à exprimer un sens de médiocrité, particulièrement quand leurs camarades de classe battaient d'autres équipes par 20 points la plupart des nuits ! J'ai rencontré le premier entraîneur, qui a approuvé ma demande de secouer des choses vers le haut en installant le 2-2-1. Après que passant deux ou trois jours travaillant aux rotations et appliquant la pression intelligente de garder la boule sur les lignes de touche... nous ayons commencé à montrer du progrès défensif... dans nos 2 derniers jeux avant coupure d'hiver, nous avons sélectionné vers le haut des deux ou trois des frais supplémentaires vole, a jeté les adversaires outre de l'équilibre, et n'a abandonné aucun panier bon marché hors de la presse. Puis, au-dessus de la coupure

d'hiver, nous avons vraiment travaillé à la transition de la presse dans la notre défense d'homme à homme de halfcourt, démenti installé de boule, et match commencé vers le haut sur le passage inbounds comme décrit. La tonalité de la pratique a commencé à changer... après de la résistance initiale, joueur commencé pour acheter et jouer plus agressivement. Alors dans le premier jeu en janvier après des vacances d'hiver, tout a changé. Nous avons sorti contre une des meilleures équipes dans la division, cela n'avait pas perdu un jeu... et nous avons gagné dans des 17

éruption de point ! J'ai su que nous nous étions améliorés au cours des deux semaines antérieures, mais je n'ai eu aucune idée que nous pourrions remonter ce qui était les joueurs impressionnants du jeu... un .all 12 a donné leur effort maximum absolu pour les pleines 32 minutes. Au cours des plusieurs semaines suivantes, nous avons juste continué à l'amélioration, et elle a commencé à montrer de la manière que les joueurs se sont tenus... ils ont même commencé à gagner de l'identification dans le corps d'étudiant plus grand. La pièce la plus mémorable pour moi était les cinq derniers jeux de l'année. Quiconque qui a jamais donné des leçons particulières au lycée vous dira que les jeux de non-non-varsity ne sont pas exactement des événements big-ticket... particulièrement pour des équipes de Frosh et d'étudiant en deuxième année, où la foule tend à être un éclaboussement des parents ou des copains des joueurs (nous n'a pas même partagé une gymnastique avec les autres équipes, jouant au loin centre du campus à un "REC". Néanmoins, parce que les 5 derniers jeux la gymnastique a été complètement emballée ! Dans un jeu j'ai regardé la foule avant le jeu et me suis demandé dehors fort si les gens allaient à un événement mais ai eu tous débarquée dans l'endroit faux. Mon meneur a répondu, "ils est venu pour voir 32 minutes d'enfer, donnent des leçons particulières !" dans la référence à l'université des champions d'enfer de l'Arkansas 40 "compte rendu" dans les années 90.

... Noter svp que dit plus tôt que quand nous avons installé la première fois la presse j'ai déclaré que nous n'avons abandonné aucun **panier** facile. Je n'ai pas dit "les projectiles faciles". Cette équipe particulière n'a abandonné aucun projectile facile, mais de temps en temps l'adversaire peut obtenir quelques projectiles faciles contre n'importe quelle presse... si vous vous trouvez donner des leçons particulières dans ce scénario, n'appuient pas sur le signal d'alarme juste pourtant... se poser deux questions :

1. L'adversaire marque-t-il réellement au loin de ces occasions ? Sinon, pourquoi ne marquent-elles pas ? Est-ce qu'est-il il parce qu'elles sont simplement mauvais au tir, ou il doit vous faire avec le tempo avoir créé ? Vous les voyez en tant que bons projectiles, mais pouvez être étonnés d'apprendre que l'entraîneur de opposition les voit car les projectiles *précipités* ou les projectiles *fatigués*... tous les deux sont des résultats du tempo que la presse a créé. Maintenant, vous devriez certainement *corriger les erreurs* qui ont permis au projectile de se produire... l'entraîneur devraient toujours être un professeur... mais vous n'avez pas besoin nécessairement de sauter le bateau.)

2. Par le pressurage, créons-nous une situation où le tempo et la pression cumulative porteront dehors l'adversaire ? Être observateur ; la réponse n'est pas toujours "oui". Souvent, bien que, la presse puisse porter un adversaire vers le bas au cours d'un jeu, et soudainement vous êtes récompensé avec une course du point 8-12. Si vous avez la foi dans votre traitement, vous pouvez voir des signes que l'adversaire porte vers le bas (c.-à-d. des mains sur les genoux pendant les boules mortes, accrues

substitutions), et le tempo de jeu est à votre avantage, peut vous travailler par les erreurs dans la presse plutôt qu'allant à partir de elle tout à fait ?

Je pense qu'elle étonne quelques entraîneurs apprendre cela le plus souvent ; J'ai de grands résultats sans **grand talent** ! Ces entraîneurs sont parmi ceux qui souscrivent à l'école de la pensée que le pressurage est seulement les équipes les plus sportives, ou devraient seulement être employés comme tactique de désespoir.

Avec bon, conformément à enseignement, le 2-2-1 est un genre différent de presse. En permettant l'inversion de boule, et en plaçant un joueur (5) dans le dos de la presse, le 2-2-1 ne laisse pas la défense excessivement exposée de la manière qu'une presse plus agressive comme un fullcourt 1-2-1-1 fait.

Des joueurs sont requis, cependant, de donner un plein effort. Les aides défensives de cette philosophie stimulent et maximisent cet effort. Parfois les joueurs vous étonneront avec ce que leurs efforts sur la cour peuvent accomplir quand un entraîneur les attend, encourage, et pousse vers donner leurs **meilleurs efforts**.

Merci pour prendre le temps de lire ce e-e-book. J'espère qu'il a fourni une certaine valeur à votre bibliothèque de entraînement. Si vous estimez qu'il a, prendre svp un moment à :

**A. Écarter le mot** ; renvoyer les amis ou les collègues à la [pratique parfaite](#) pour une copie de leurs propres, ou

**B. Laisser un commentaire** chez [perfectpractice.net](#) avec vos pensées/rétroaction.

Si vous avez n'importe quels questions ou commentaires environ le 2-2-1, me tirer un email à [coachjosh@perfectpractice.net](mailto:coachjosh@perfectpractice.net). Je te souhaite le meilleur du succès à vos poursuites de entraînement !

Josh Stinson

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

meilleur basket-ball de

entraînement net

Josh Stinson a donné des leçons particulières au basket-ball de la jeunesse dans la région de Seattle pendant 18 années. Il a donné des leçons particulières au basket-ball de lycée pendant 10 années, aux écoles suivantes : Nathan vigoureux, Ballard, île de commerçant de tissus, et arbre. Il a également donné des leçons particulières au collège de Washington, les garçons et le club rotatoire de filles, et les garçons d'île de commerçant de tissus et le club de filles.

Josh a commencé à donner des leçons particulières au centre social de Meadowbrook à Seattle, où il a donné des leçons particulières à un groupe exceptionnel de jeunes hommes des 8èmes catégories.

Le modèle de entraînement de Josh a relevé de la tutelle des premiers entraîneurs Ed Pepple, Shawn Hall, Silverman maximum, et roseau d'Ed. Son mentor de entraînement plus influent est entraîneur John Burnley. Le succès de entraînement de M. Burnley's et l'impact personnel à deux écoles peu probables de Seattle le qualifient en tant qu'un des grands entraîneurs dans le secteur.

Josh tient un B.A. dans les sciences humaines de l'université de Seattle et une maîtrise dans le travail social de l'université de Washington. Il pratique le travail social clinique avec des enfants et des familles d'à-at-risk dans la région de Seattle. Josh est 32 années.