



2-2-1 Fullcourt Ablehnung-Press

Inhaltsverzeichnis

2-2-1 Fullcourt Ablehnung-Press	1
Einleitungs- und Personaleigenschaften	2
Grundlegende Personal-Beschreibungen	5
Grundregeln 5	betätigen
Konzepte	7
Anfangsausrichtung der 2-2-1 Presse	8
Verantwortlichkeiten im 2-2-1 nach der Kugel wird 8	in-in-bounded
Verantwortlichkeiten im 2-2-1 vor der Kugel wird 12	in-in-bounded
Schutz manövriert (1 und 2).....	13
Vorwärtsmanöver (3 und 4)	14
Betätigen von von Bohrgeräten	17
Bohrgerät 1: Fahrt und Dia	17
Bohrgerät-2:3 auf 2 Fullcourt Falle	19
Bohrgerät 3: Umbau.....	21
Bohrgerät-4:6 auf 5.....	23
Bohrgerät 5: Mann in den mittleren	23
Punkte von Hauptgewicht	26
Bericht	27
Unterrichtende Weiterentwicklungen	31
Zusammenfassung	33

Einleitungs- und Personaleigenschaften

Die Presse 2-2-1 wird häufig eine "Eindämmung" Presse angerufen, weil sie die Kugel aus der Mitte des Fußbodens heraus zu den Nebenerwerben zwingt, in denen begabte Ballhandlers im Allgemeinen weniger wirkungsvoll sind. Wenn Durchlauf richtig, das 2-2-1 die Handlung zwingt, um geduldig zu sein, wenn er die Kugel voranbringt, indem er Kugelumlenkung erlaubt und alle voranbringenden Durchläufe wegnimmt. Dieses kann eine Handlung aus seinem normalen Rhythmus heraus nehmen und sie schwierig sogar bilden, damit diese Handlung in Hälftehalf-court Muster kommt.

Bevor der inbounds Durchlauf, den das 2-2-1 eher wie ein von Mann zu Mann schaut, als eine Zone betätigen. Jeder Verteidiger verweigert irgendwie geöffnete Männer in seinem Bereich. Wenn die Kugel in-in-bounded wird, die 2-2-1 Zusammenfassungen und Gedränge jedes Mannes zu seinem Bereich in der Zone.

Das Zusammenbringen oben auf dem inbounds Durchlauf ist aus vielen Gründen vorteilhaft.

- Es wendet Druck auf dem Konkurrenten an und gibt die Verteidigung stiehlt Gelegenheiten.
- Die Verteidigung erhält selten gebrannt, indem sie stark, weil der Mann 5 zurück die Tätigkeit überblickt, vorbereiten, um weg von einem langen Durchlauf auszuwählen verweigert.
- Es gibt 5 Verteidiger, die nur 4 beleidigende Spieler bedecken, da der fünfte beleidigende Spieler unbeaufsichtigt als er inbounds steht.
- Es gibt den Eindruck, dass wir das Laufen von Mann zu Mann sind. Gegenüberliegende

Trainer können zu einem von Mann zu Mann Presseunterbrecher ändern, um sich nur zu finden Einfassungzonendruck, sobald die Kugel inbounded (wenn diese Presse durchweg benutzt wird, finden Mannschaften dieses heraus - unterdessen erwarten wir den Überraschungsfaktor, durch den Furchtfaktor in unseren Konkurrenten ersetzt zu werden.

- Der Schluß und vielleicht der meiste wichtige Grund für das Zusammenbringen oben auf dem Inlandsdurchlauf ist

dass es die Verteidiger zwingt sich zu drängen und sich zu konzentrieren und die Mitteilung sendet, dass jeder Spieler wenn auf dem Fußboden ständig aktiv sein muß.

Jede mögliche Mannschaft, die an dieser defensiven Annäherung festlegt, entdeckt den Wert des Tempos im Basketball. Für Anfangstrainer kann Tempo schwierig sein zu definieren und sogar schwierig zu unterrichten. Auf allen Ebenen ist Tempo ein kritischer Bestandteil zum Erfolg aber häufig schwierig zu steuern. Das 2-2-1 kann am Veranlassen der Konkurrenten sehr wirkungsvoll sein, an einem unbequemen Schritt zu spielen. Wenn ein Konkurrent beginnt, gerade wenig schneller (oder manchmal zu spielen wenig langsamer) als sie möchte, beginnen Fehler - gehetzte Schüsse, fehlgeleitete Durchläufe, unvorsichtige Umsätze - aufzutreten. Alle diese können in schnell zählende Durchläufe und in eine grosse Erhöhung des Vertrauens für Ihre Mannschaft übersetzen.

Das 2-2-1 ist, weil "weniger athletische" Mannschaften es durchweg utilize können, oder sogar als defensive hauptsächlichwaffe einzigartig. Häufig ist t gegen "athletischere" Konkurrenten sogar wirkungsvoll, weil es das Entgegensetzen "säumt", Schutz ballhandling den Nebenerwerben und aus der Mitte, in der sie mehr Freiheit haben zum zu funktionieren, mehr überschreitenen Wahlen heraus, und im Allgemeinen gefährlicher ist. Indem sie erlaubt, daß die Kugel aufgehoben wird, zwingt die Presse Mannschaften, geduldig zu sein, wenn sie die Kugel voranbringt, die— diese für Mannschaften einiger Jungen besonders schwierig sein kann, weil sie gegen die zweite Verletzung des Hinterfeldes 10 arbeiten. Gleichzeitig kann der Inlandsablehnungbestandteil der Presse Tempo gegen den gleichen Konkurrenten effektiv beschleunigen.

Der wichtigste Nutzen dieser defensiven Annäherung ist es fördert die aggressive Haltung und Mannschaft-Investition, die Trainer wissen, ist zum Erfolg kritisch. Spieler und

Mannschaften, die zu einer Presse wie dem 2-2-1 einkaufen, legen an einer Art des Spiels fest , das aggressive Haltung, Härte und Stolz verlangt. Diese sind alle Qualitäten eines Siegers.

Das Ablesen dieses konnte Sie glauben lassen, dass ich ein "Zonen" Trainer bin. Wirklich bin ich ein starker Gläubiger, den alle Mannschaften, besonders an der Jugend ebnet, sollte von Mann zu Mann als ihre Primärverteidigung laufen lassen. Die Grundlagen der von Mann zu Mann Verteidigung sind die wirklich Grundlagen der Verteidigung, als Ganzes. Die Konzepte des Enthaltens der Kugel, die Kugel, den Dribbler beeinflussend widerspiegelnd, helfen-und-help-and-recover zurück und stoßen den Scherblock, sind etc. alle von Mann zu Mann Grundlagen, aber sie sind auch kritische Bestandteile der erfolgreichen Zonenverteidigung, einschließlich Zonenpressen. Diese Presse sollte die von Mann zu Mann Verteidigung einer Mannschaft nicht ersetzen; eher ist es eine große Ergänzung zu jeder niedrigen Verteidigung. Die Installierung des 2-2-1 fügt einen anderen fullcourt Druckbestandteil Ihrem defensiven Arsenal in einem Paket hinzu , das einfach ist zu unterrichten und Safe ohne Gefühl zu verwenden genug,, dass Sie Manschafterfolg spielen.

Eine Schlußbemerkung... das 2-2-1 ist eine große Verteidigung für eine große Vielfalt der Mannschaften der Jugend und der High School. In Washington verwenden mehrere der besseren School-Mannschaften des Mädchens etwas Veränderung des 2-2-1, das sie Mehrwert im Spiel des Mädchens hält, indem sie Handlungen zwingen, um einige Sekunden weg vom Schußtaktgeber zu brennen, bevor sie sogar ein Hinterfeld verlassen. Es kann eine große Waffe für School-Jungen außerdem sein. 2003 an der immergrünen High School in Seattle, gewannen wir unser Bezirksturnier und die Mannschaft erreichte das Zustandturnier zum ersten Mal in 38 Jahren. Die Ablehnung 2-2-1 war das Heftklammerverteidigung der Mannschaft.

Ich habe das 2-2-1 effektiv mit Jugendmannschaften außerdem laufen gelassen. Ich habe

großen Erfolg gehabt, diese Verteidigung mit Jungen der Mannschaften wie 6. Grad so laufen zu lassen... die einfachen Umdrehungen, Spielern zu erlauben, die Hauptkonzepte schnell aufzuheben, ohne von der armen Bemühung zu opfern wegen des Durcheinanders. Auf was Niveau Sie trainieren, hoffe ich, daß dieses Material etwas von Wert zu Ihnen zur Verfügung stellt!

Grundlegende Personal-Beschreibungen

VERTEIDIGER der **Spieler 1 und 2** Spitzenin der Presse. Gewöhnlich sind diese unser Schutz, den beide Spieler aktive Aufon-ball Verteidiger sein sollten. Wenn die Mannschaft den inbounds Durchlaufablehnungbestandteil der Presse benutzt, sollten 1 und 2 genug aufmerksam sein, schnell auszuwählen lokalisieren ihre defensive Anweisung und verweigern den inbounds Durchlauf. Länger, können höhere Spieler an den 1 und 2 Punkten vorteilhaft sein, indem man Anblick der ballhandlers der überschreitenen Wege mit den langen Armen begrenzt, aber spielt eine Sekundärbetrachtung nach Kugeldruck und Herstellungumdrehungen.

Spieler 3 und 4– die midcourt Verteidiger. Normalerweise 3 und 4 sind nachschickt und/oder höherer Schutz– active genug Blockier- und Abdeckungskorbumdrehungen des Satzes zu den guten und zu hohem genug, um den Korbbereich zu verteidigen, wenn sie benötigt werden

Spieler 5– umfaßt die Rückseite der Presse. Dieses ist normalerweise, obwohl nicht immer, die Mannschaftmitte. 5 müssen in der Lage sein, in Position zu Beginn der Presse schnell zu kommen. Dieses ist bei der Leugnung auf dem inbounds Durchlauf besonders zutreffend, da einige Mannschaften versuchen, den Druck mit einem tiefen inbounds Durchlauf zu schlagen. 5 müssen von Nebenerwerb zu Nebenerwerb seitlich sich bewegen. Da er an der Rückseite der Presse sitzt und den besten Anblick des gesamten Fußbodens hat, müssen die 5 Mannschaftskameraden verbunden sein. Wieder ist dieses besonders wichtig, wenn man den inbounds Durchlauf verweigert. Gute Kommunikation von 5 (d.h. "Scherblock in der Mitte! ", "Uhr hinter Ihnen! ", versieht usw.) 1, 2, 3 und 4 mit Informationen, um Sachen zu halten, glatt zu laufen

Grundregeln betätigen

1. **Nicht spielen.** Grundlegende Verteidigung spielen und den Konkurrenten den Fehler machen lassen. Wenn Sie mit der Wahl von gegenübergestellt werden: A. Losstürzend an einem Durchlauf mit einer kleinen Wahrscheinlichkeit an einem Diebstahl aber an einer Garantie, dass Sie aus Position heraus sind, wenn Sie nicht das Diebstahl bilden oder an B., das zum Durchlaufempfänger sich dreht und stichhaltige, grundlegende Verteidigung

spielt, wählen wir Wahl B jedesmal. Wenn wir in unserer Bemühung und in Durchführung gleichbleibend sind, sind die Vorteile, dass schließlich, der Druck einen Effekt auf dem Konkurrenten hat und dass der gleiche Durchlauf aus Grenzen heraus segelt. Große bedrängende Mannschaften sind grundlegend stichhaltige defensive Mannschaften.

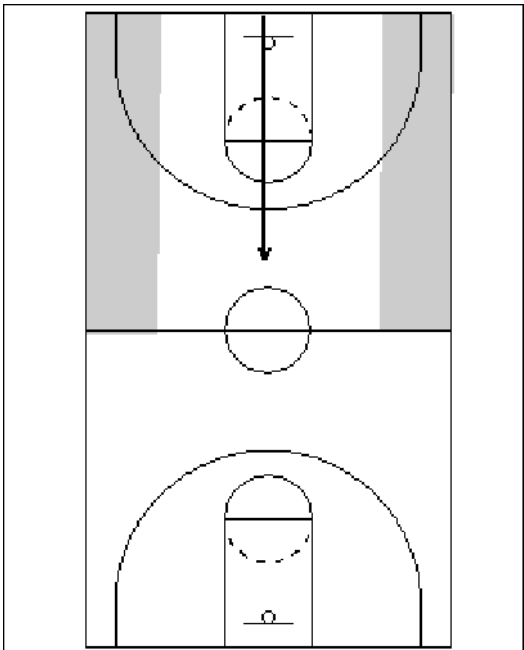
2. Einen Vorwärtsdurchlauf nie zur Mitte erlauben. Während die Kugel um den Umkreis der Zone geführt wird, lässt der defensive Schutz nicht die Mitte, bis ein Mannschaftskamerad zur Abdeckung sich dreht.

3. Stark sein. Ihre Umdrehungen bilden, egal wie lang oder schwierig sie scheinen können. Den Ball-handlerzugang zur Mitte nie erlauben. Diese 2 Bestandteile sind kritisch und KÖNNEN von den Spielern in Einklang erzielt werden mit der rechten Denkrichtung.

4. Auf der Falle nicht erreichen. Position mit korrekter Schnelligkeit und Beinarbeit herstellen, und den Durchlauf durch "**mirroring**" umfassen die Kugel mit beiden Händen, – d.h., welches die Hände des Verteidigers wie ein Spiegel vor der Kugel fungieren; wenn die Kugel geht, gehören die Hände oben zur Kugel geht unten, wieder die Hände folgen. Dieses ist mit Grundregel 1 in Einklang: "Nicht erreichen".

5. Ihre Knie verbiegen. Dieses ist eine grundlegende Grundlage von dem zutrifft in allen Bereichen des Spiels aber ist besonders relevant zur Presse 2-2-1. Verteidiger müssen verbiegen sind bereit, Zweck in der Presse konkurrenzfähig und mit zu reagieren. Ist hier eine interessante Übung: nächstes Mal wenn Sie ein Spiel aufpassen, der Versuch, zum von von 5 bis 10 Minuten beide Mannschaften nur von der waist-down-unten aufpassend zu verbringen. Wenn Sie sehen, dass eine Mannschaft mit verbogenen Knien durchweg als die andere spielt, gibt es eine große Wahrscheinlichkeit, dass, wenn Sie oben schauen, die die Mannschaft mit dem Blei ist.

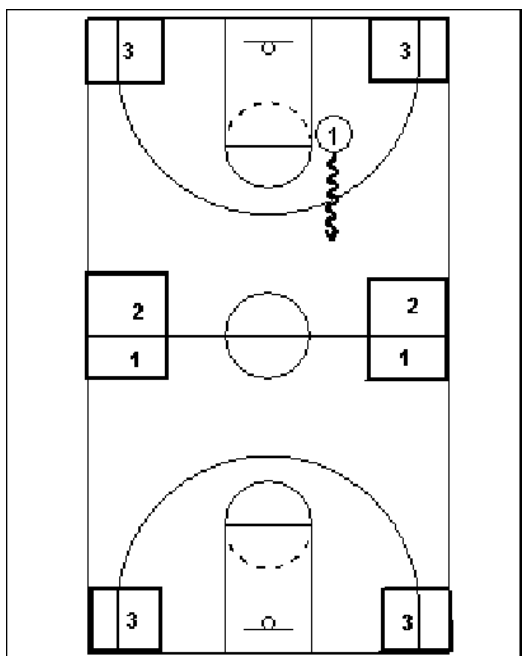
Konzepte



Der Zweck dem 2-2-1 ist, die **Kugel in die "Vorhänge zu zwingen Gassen"**, die Bereiche im Hinterfeld des Konkurrenten - no more als 5 Fuß vom Nebenerwerb

(Der Pfeil stellt die Richtung bildlich dar , welche die Handlung verschiebt).

Dieses kann gegen Mannschaften mit gutem besonders wirkungsvoll sein schützt, weil es sie aus der Mitte heraus in der sie hält mehr Raum haben, mehr überschreitene Wahlen laufen zu lassen und zu haben

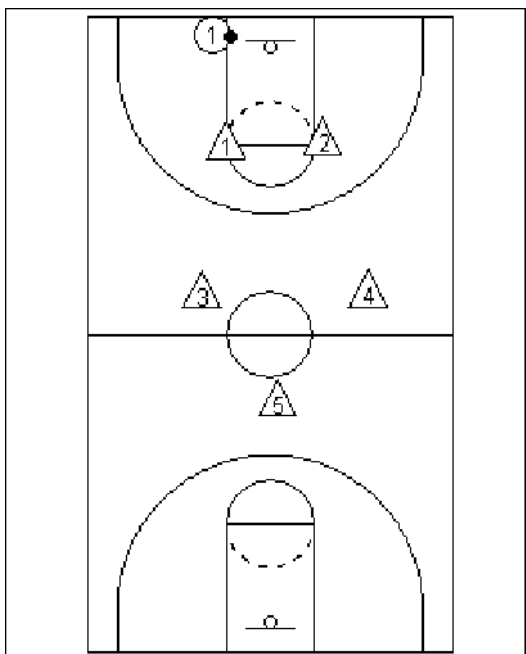


These are the best areas to trap on the basketball court.

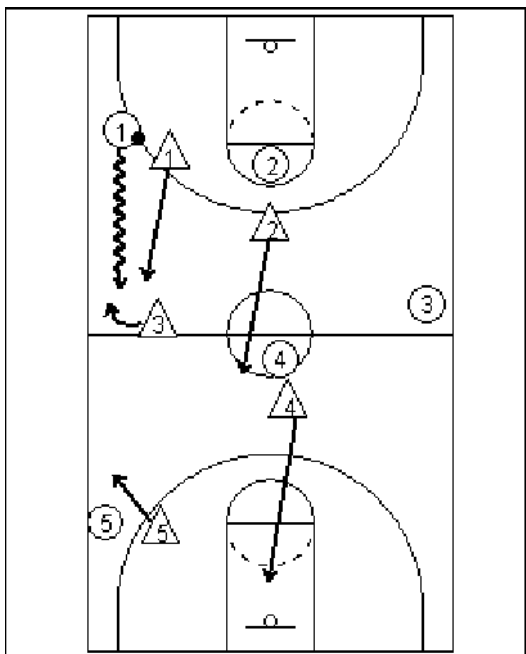
(O1) is included to show the direction the offense is moving.

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)



Verantwortlichkeiten im 2-2-1 nach der Kugel wird in-in-bounded



1 und 2 - der Spieler, der die Kugel (1) verteidigt, zwingt den ballhandler hinunter die "Sackgasse" in Richtung zur halfcourt Falle. Schlag NICHT an die Mitte gelangen!

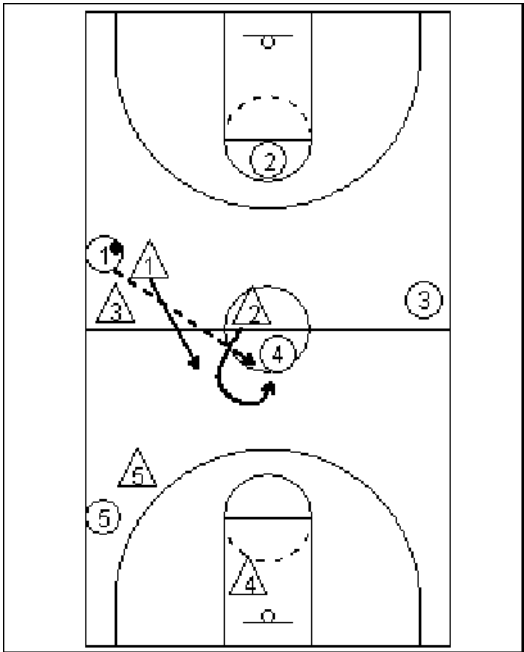
Der gegenüberliegende Spieler (2) verteidigt den Durchlauf zur Mitte. Er sinkt unterhalb des Niveaus der Kugel und in das mittlere, verweigert das Schauen, um jedes im mittleren -2 zu verweigern O4 - (oder, jedes, das zur Mitte blitzt - dieses erfordert, dass der Verteidiger eine geöffnete Position beibehalten, damit er Scherblöcke lokalisieren kann).

3 und 4 - wenn die Kugel auf der Seite eines Spielers des Fußbodens ist, bereiten sich sie vor, eine Falle nahe halfcourt einzustellen.

Wenn die Kugel auf der gegenüberliegenden Seite des Fußbodens ist, zieht der Verteidiger (4) auf die Mitte des Fußbodens um und schiebt zurück zu Abdeckung den Korb. **MERKEN**, dass, sobald die Kugel auf einer Seite des Fußbodens ist, alle Verteidiger auch auf dieser Seite des Fußbodens sind. Es gibt keine Verteidiger auf der Schwachweak-side.

5 - ist immer in einer direkten Verbindung mit der Kugel. Anmerkung: 5 zögern, sich zum Nebenerwerb vorbei zu drehen, wenn das Vorwärts (4 in diesem Diagramm) langsam ist, den Korb zu bedecken. Dieses löst nicht ein Problem; es

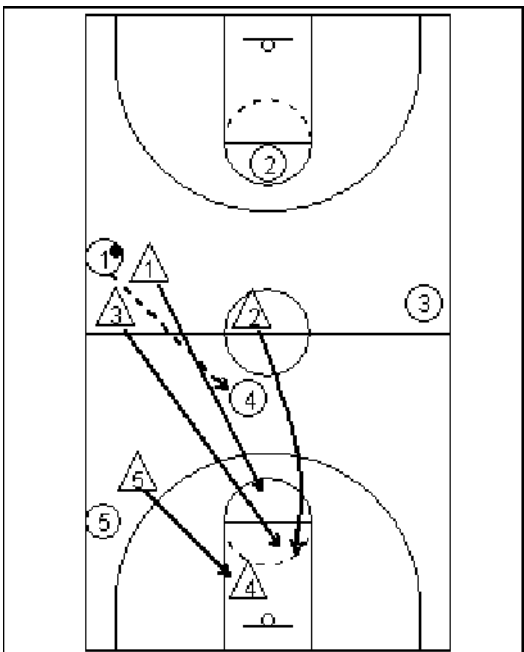
verursacht zwei Probleme! 5 müssen seinen Mannschaftskameraden vertrauen und die Umdrehungen bilden!



Auf einem "Darm zur Mitte überschreiten"

Der Verteidiger, der die Umdrehung (2) verfehlte, sollte versuchen, vor der Kugel zu erhalten und die Presse im Wesentlichen zurückstellen, indem er zurück die Kugel auf den Umkreis und aus der Mitte heraus setzt.

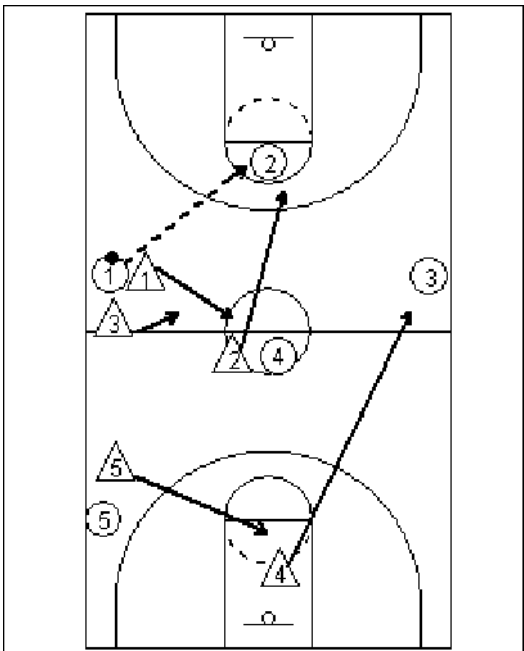
Die meisten Mannschaften ziehen automatisch aus der Presse auf einem Durchlauf heraus zur Mitte zurück. Wir fallen normalerweise zurück auch, aber, seit konkurrenzfähig spielen, sind solch ein Schlüsselfaktor, richten wir viel mehr Energie auf die Herstellung der Umdrehung als auf sie verfehlen und den mittleren Durchlauf aufgeben. Der Spieler, der die Kugel schützte, sollte in die Mitte klemmen, um zu helfen.



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).



Wenn die Kugel zurück zu der Mitte des Fußbodens

aufgehoben wird: Die Presse nimmt seine

Anfangsausrichtung wieder auf

Der Schutz, der die Kugel (1) verteidigte, schiebt in die Mitte und "in die Umbauten" der andere Schutz (2).

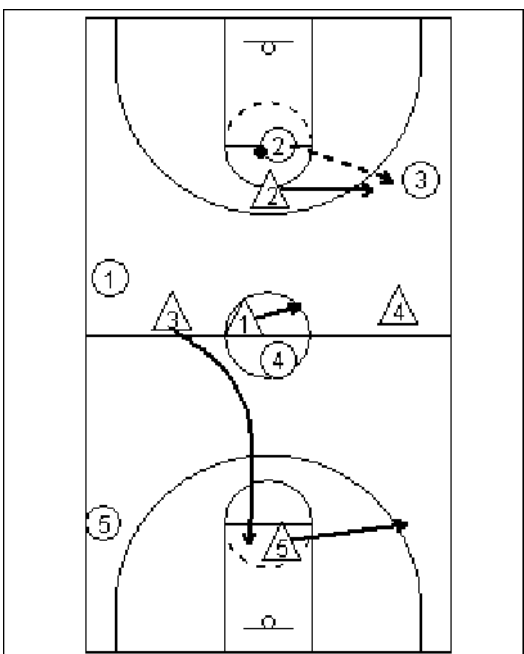
2 durch die andere etikettiert zu werden Wartezeiten, Schutz damit die Mittenüberreste bedeckt worden bevor dem Bewegen auf den Umkreis, zum der Kugel zu verteidigen.

Hier wenn die Kugel zu O3 aufgehoben wurde, würden **2 dem** Durchlauf und der Kraft O3 hinunter eine Sackgasse folgen

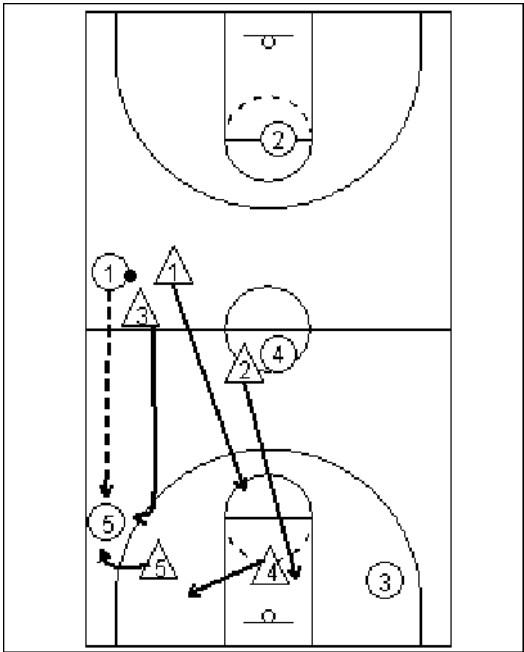
4 kommt Unterstützung in Richtung zum halfcourt

3 Dias zurück innen zur Mitte

5 Aufenthalte in Übereinstimmung mit der Kugel



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



Wenn die Kugel herauf den Nebenerwerb hinter dem midcourt geführt wird
Falle:

1 und 2

Die Tropfen des mittleren Schutzes (2), zum des Korbes zu bedecken.

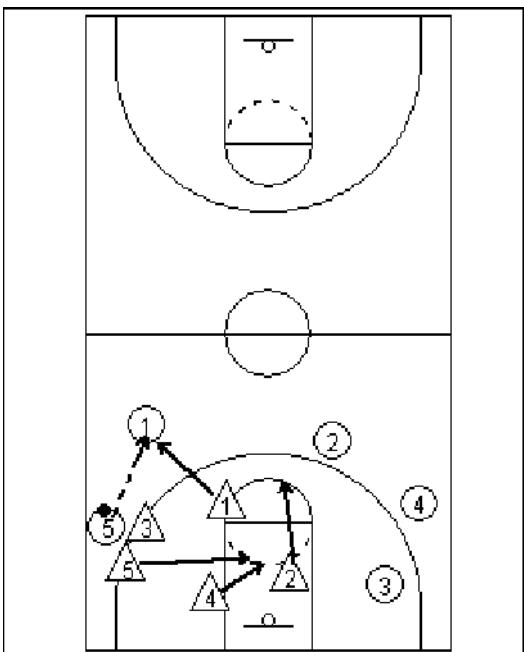
Der ballside Schutz (1) bedeckt die

mittleren 3 und die 4

Der midcourt Verteidiger (3) folgt dem Durchlauf zur Falle mit 5.. Ich erkläre den midcourt Verteidigern, "wenn die Kugel über Ihren Kopf hinausgeht, dann drehen sich Sie, folgen dem Durchlauf und stellen eine andere Falle" ein.

Der andere midcourt Verteidiger (4) kommt zum Kugelball-side Block vom Korbbereich.

5 Einflüsse der beleidigende Spieler bis den midcourt Verteidiger kommt an, um einzuschließen. 5 können das Diebstahl anstreben, wenn es auf dem Durchlauf herauf den Nebenerwerb vorhanden ist, aber er sollte nicht spielen, um das Diebstahl zu erhalten (d.h., wenn 5 nicht das Diebstahl erhält, sollte er in der Position noch sein,, zum der Kugel und der Falle zu verteidigen).



Wenn die Kugel aus der Nebenerwerbsfalle

heraus geführt wird, welche die Presse übermäßig ist

und wir tragen unsere halfcourt Verteidigung ein

Wenn wir von Mann zu Mann halfcourt spielen, Gleich-match-ups unsere Initiale konnte nicht unser normales match-up-oben immer sein

Wir müssen in Verbindung stehen und das Gedränge,, zum unserer von Mann zu Mann Verteidigung schnell einzutragen.

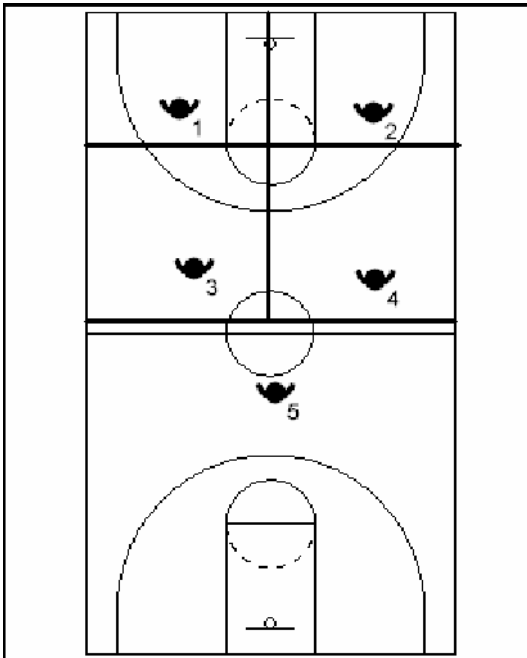
Der Übergang zwischen der Presse zur von Mann zu Mann Verteidigung ist eine ungenaue Wissenschaft und erfordert

Aufmerksamkeit.

Dieses ist, wenn die Verteidigung höchstwahrscheinlich sich zu entspannen oder Erfahrungsdurcheinander ist und bildet es sehr verletzbar.

Mannschaften können an diesem Übergang mit Praxis geschickt werden; jedoch tun viele, nicht während sie häufig von den Trainern und von den Spielern gleich übersehen wird.

Verantwortlichkeiten im 2-2-1 vor der Kugel wird in-in-bounded



Hauptsächlichbereiche der defensiven Abdeckung vor

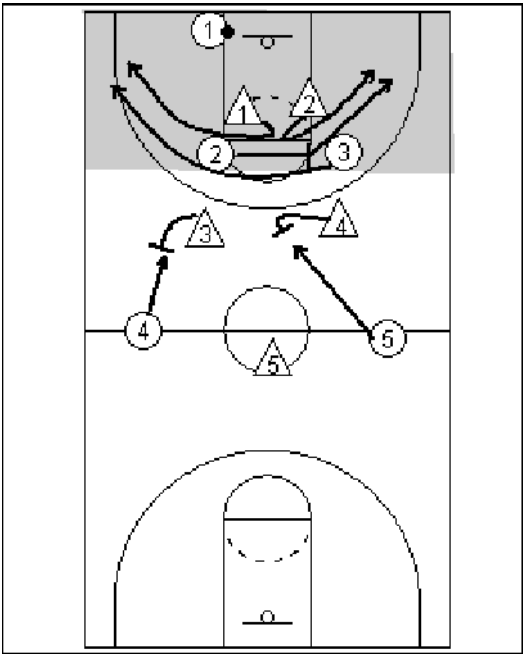
inbounds verweigert jeder Spieler einem Konkurrenten seinen /jeweiligen Bereich.

1 und 2 decken den sofortigen inbounds Bereich von der Freiwurflinie ab , die auf die Grundlinie auf jeder Hälfte des Gerichtes verlängert wird

3 und 4 umfassen jede Hälfte des Fußbodens zwischen der verlängerten Freiwurflinie und halfcourt im Hinterfeld des Konkurrenten

5 ist zuerst für die Abdeckung des gesamten Vorhofs des Konkurrenten verantwortlich.

**** Anmerkung:** Auf den ersten Blick kann sie scheinen, als wenn der Bereich mit 5 Abdeckungen zu groß ist. Sie ist nicht. Während 5 zweifellos sich drängen müssen, um den inbounds Durchlauf effektiv zu spielen, wissen wir das, 9mal aus 10 heraus , irgendwie, das direkter inbounds Durchlauf von der gegenüberliegenden Grundlinie zu einem Spieler in 5 Bereich ein lobdurchlauf sein wird. lobdurchläufe vom Konkurrenten zu zwingen ist eine unserer Zielsetzungen in der Presse. Lobdurchläufe stellen stehen Gelegenheiten zur Verfügung, weil ihr Bogen/Flugbahn die Verteidigung reagieren läßt, bevor sie ihr erreichen. Unsere freie, einfache Mitteilung zur Verteidigung ist, dass wir Athleten... sind und Athleten lobdurchläufe umfassen können. Auf irgendwelchen lob Durchlauf, selbst wenn wir nicht das Diebstahl erhalten, jeder Verteidiger hat viel der Zeit, in korrekte Position zu reagieren und zu kommen, bevor die Kugel gefangen wird. In dieser Situation ist mehr als noch etwas, Wand, die wirklich angefordert wird, unsere Aufmerksamkeit und unsere Bemühung.

**1 und 2**

Den nächsten Empfänger auf Hälfte des Gerichtes von der Freiwurflinie verweigern, die auf die Grundlinie verlängert wird.

3 und 4

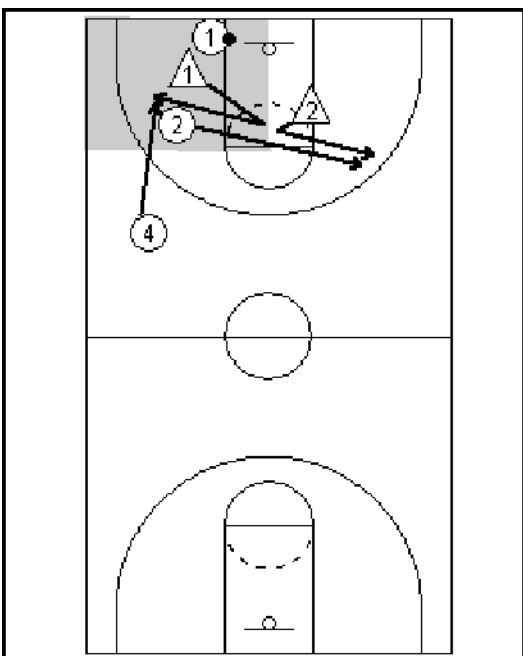
5-12 Fuß von der halfcourt Linie, in einer geöffneten Position stehen. Spieler blitzten normalerweise in diesen Bereich vom Gericht herum 1/2. Die Fußboden- und Stoßspieler sehen, die blitzten.

Abdeckung **5** der Bereich hinter halfcourt. Linie-line-on der Linie auf Empfängern in Ihrem Bereich oben spielen.

Sich in Position bringen, damit Sie einen Durchlauf zum Spieler weiter von der Kugel abfangen können.

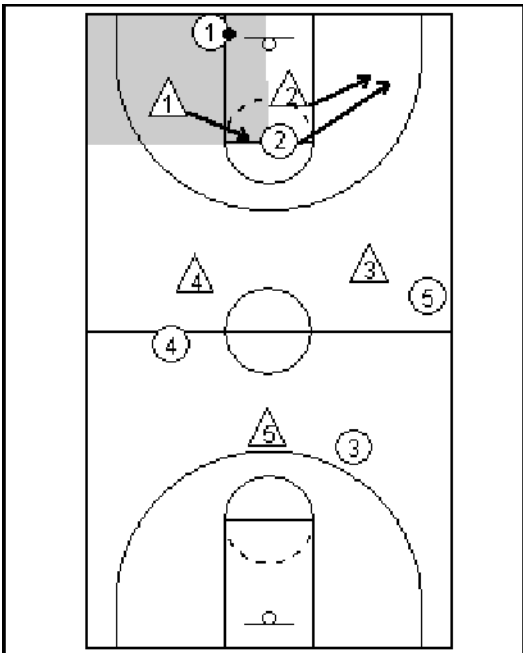
GESPRÄCH! Den Spielern vor Ihnen mit ihren matchups helfen. Der rückseitige Mann ist der "Quarterback" im 2-2-1.

4. Wenn Vorwärtsblätter sein Kasten, 5 bereit sind, in diesen Kasten zu treten und zu verweigern.

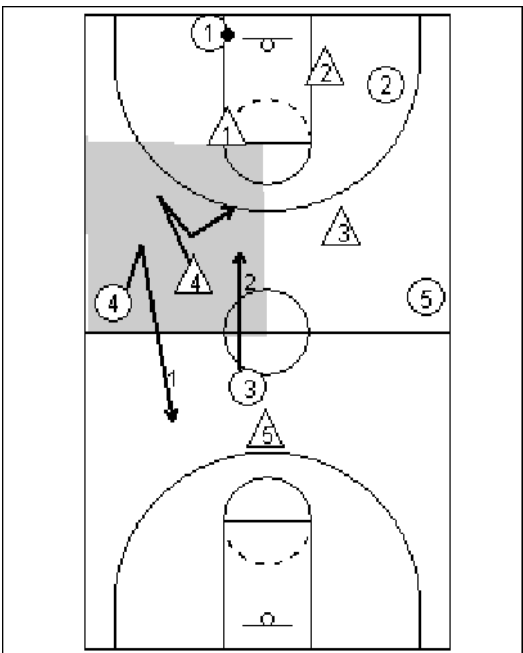
**Schutz-Manöver (1 und 2)**

Wenn Ihr Mann Ihren Bereich läßt, die Jagt, zum andere zu finden

Empfänger in Ihrem Bereich. (1 kriecht, um 4 hier zu bedecken)

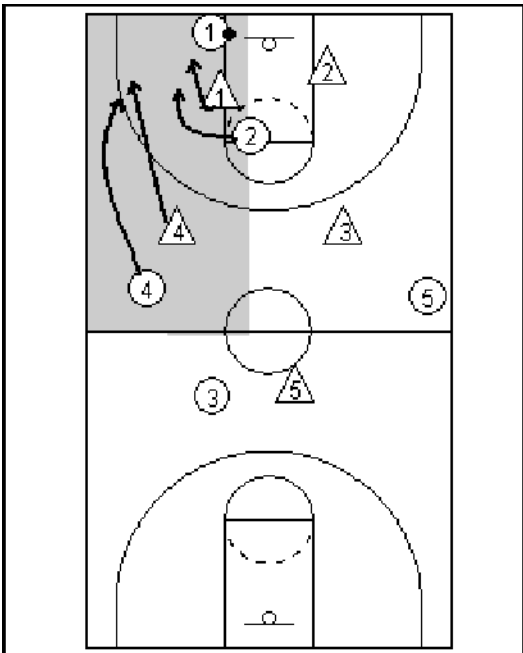


If there is nobody in your area, **pinch in towards the middle at the free throw line area**. Open up (facing the sideline) and look for anybody moving into your area while keeping vision of the ball.

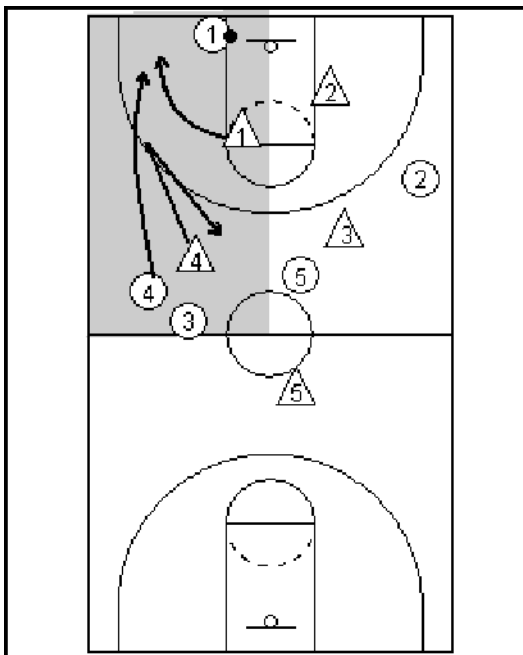


Forward Maneuvers (3 and 4)

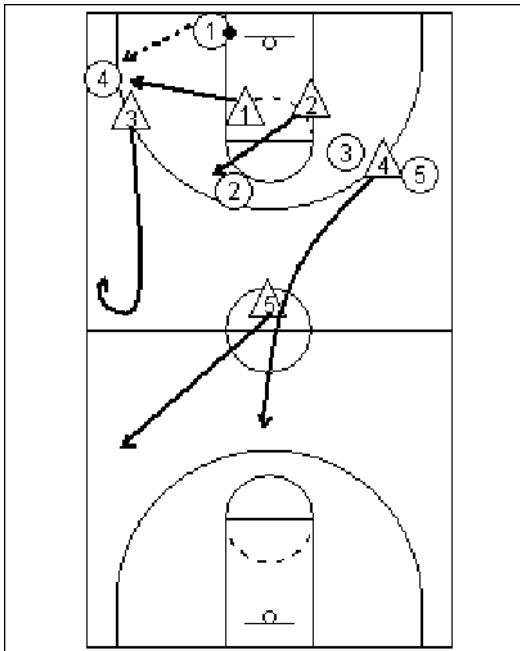
If a matchup leaves 4's area, 4 will release and look for a new player to defend.



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



Wenn die Kugel inbounded:

1 und 2

Wenn die Kugel in Ihren Bereich (1) in-in-bounded wird, die Kugel aufheben und sie hinunter die Sackgasse zwingen

Wenn die Kugel im anderen Bereich des Schutzes inbounded, (2), sprint zur Mitte des Fußbodens, zum des Darmdurchlaufs zu umfassen

3 und 4

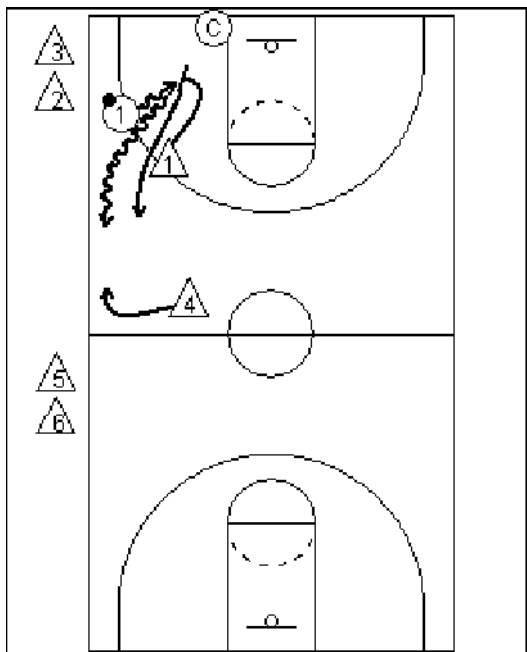
Zurück zu halfcourt sprinten

5

In Position gebracht in die Rückseite der Presse direkt vor der Kugel erhalten, bereit, irgendwelche abzufangen führen oben den Fußboden.

Betätigen der Bohrgeräte

Bohrgerät 1: Fahrt und Dia



Zweck: Zu den Schutz in der Presse 2-2-1 unterrichten, die Kugel hinunter den Nebenerwerb (in die "Sackgasse") und aus der Mitte heraus zu beeinflussen. Zu zu unterrichten schickt in der korrekten Positionierung der Presse 2-2-1 nach und wie man die halbe Gerichtsfalle einstellt.

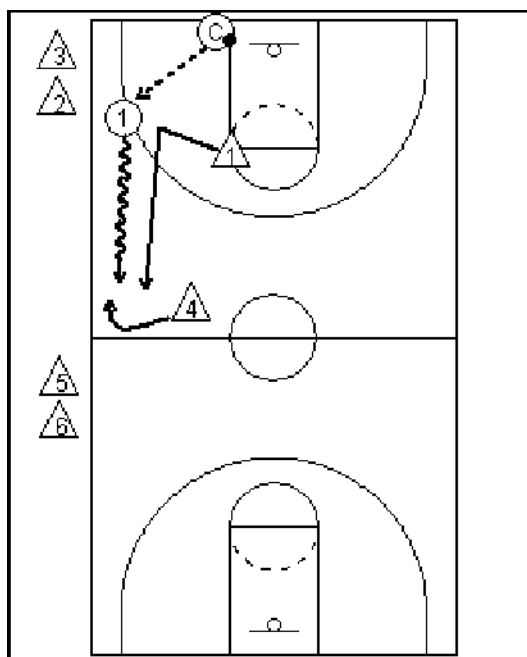
Organisation: Der Trainer steht aus Grenzen heraus unter einem Korb mit der Kugel. Schickt Anordnung aus Grenzen heraus am halfcourt nach. Schutz richtet aus Grenzen auf der Grundlinie heraus aus. Zwei Schutz tritt auf den Fußboden; ein spielt Handlung und das andere tritt als ein Spitzenverteidiger in der Presse 2-2-1 auf. Vorwärtsschritte einer auf den Fußboden; der Vorwärtswille als ein midcourt Verteidiger in der Presse 2-2-1 auftreten.

Verfahren:

1. Der Trainer führt dem beleidigenden Schutz die Kugel, die inbounds ist

2. Der defensive Schutz verteidigt die Kugel und beeinflusst den ballhandler hinunter die "Sackgasse" in Richtung zur Falle. Das Bohrgerät beendet, wenn die zwei Verteidiger erfolgreich eine halbe Gerichtsfalle eingestellt haben.

3. Der ballhandler sollte versuchen, die Falle, entweder, indem er den defensiven Schutz zur Mitte des Fußbodens oder indem er hinunter die Sackgasse tröpfelt und zu schlagen umhergeht oder durch die Falle schlägt.

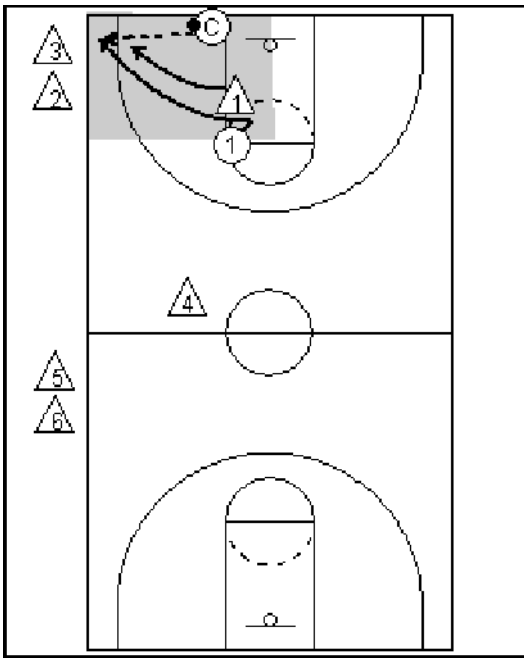


Anleitung der Punkte:

1. Einmal versteht der Schutz und kann das Bohrgerät erfolgreich defensiv durchführen, läßt den defensiven Schutz den inbounds Durchlauf zu Beginn des Bohrgeräts

verweigern

2. Der beleidigende Schutz beginnt am Winkelstück und muß schneiden, um zu erhalten



im schraffierten Bereich öffnen. Dem beleidigenden Spieler wird nur erlaubt, im schraffierten Bereich geöffnet zu erhalten, weil, in einer Spielsituation, der defensive Schutz ausschalten würde, wenn der beleidigende Spieler diesen Bereich ließ.

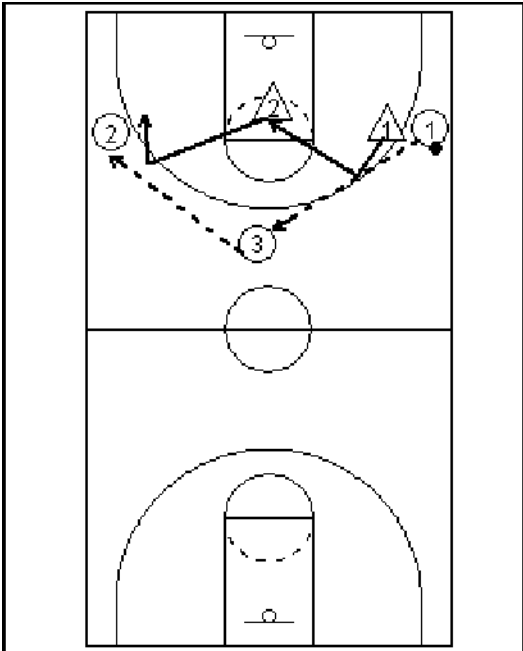
3. Nachdem die Kugel erfolgreich inboundet, nimmt das Bohrgerät als normal wieder auf.

4. Wenn der ballhandler versucht, zur Mitte des Fußbodens zu gehen, sollte der Verteidiger schieben, um ihn abzuschneiden und ihn hinunter die Sackgasse zurück zu zwingen

5. Wenn die Verteidiger erfolglos sind, wenn sie die Falle einstellen, das Bohrgerät mit den gleichen Spielern wieder laufen lassen, bis die Verteidiger Erfolg haben.

6. An der Beendigung des Bohrgeräts, des beides Verteidigers Schritt weg des Fußbodens. Der ballhandling Schutz wird dann ein Verteidiger. Der folgende Schutz zum Schritt in das Bohrgerät tritt als der ballhandler auf. Das folgende vorwärts zum Schritt in das Bohrgerät tritt als der midcourt Verteidiger auf.

Bohrgerät-2:3 auf 2 Fullcourt der Falle

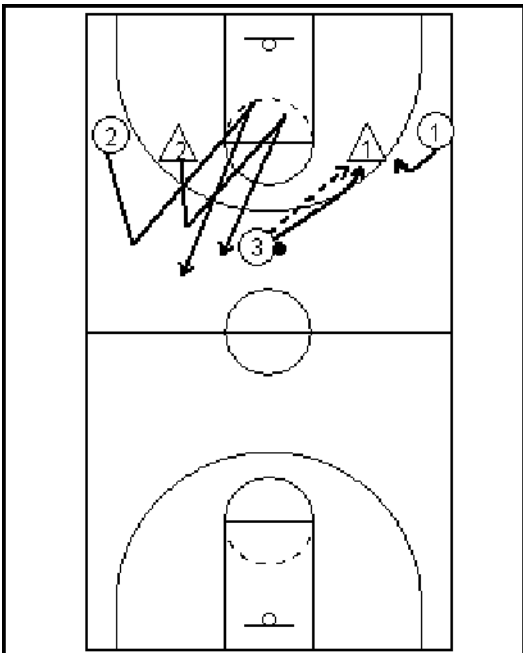


Zweck:

A. zu die von Mann zu Mann defensive Positionierung des halben Gerichtes bohren

B. Zu konkurrenzfähiges Abfangen sowie Ablehnung des ersten Durchlaufs aus einer Falle heraus entwickeln.

Organisation: Das Bohrgerät fängt als defensives Oberteilbohrgerät mit drei Spielern auf dem Umkreis (am Punkt und an beiden Flügeln) und mit zwei Verteidigern an , die jeden Flügel verteidigen.

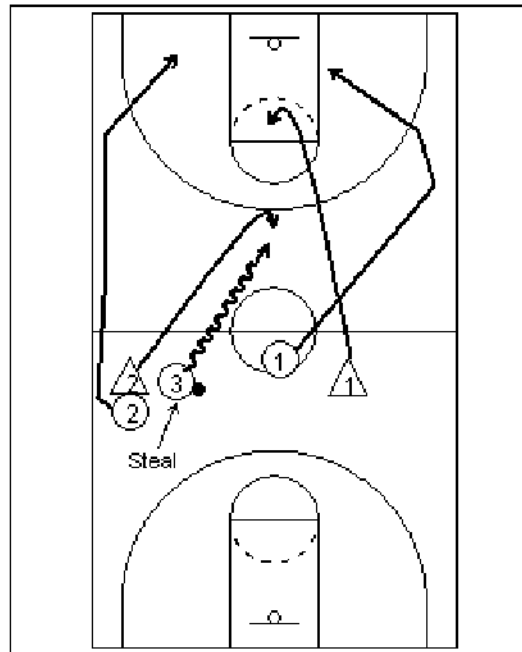
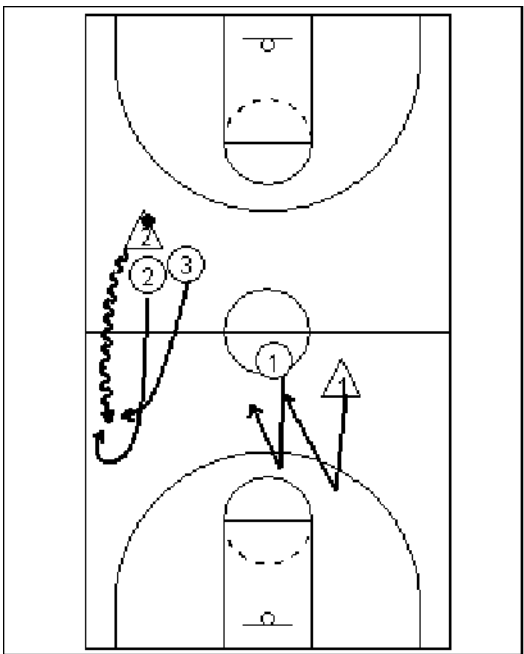


Verfahren:

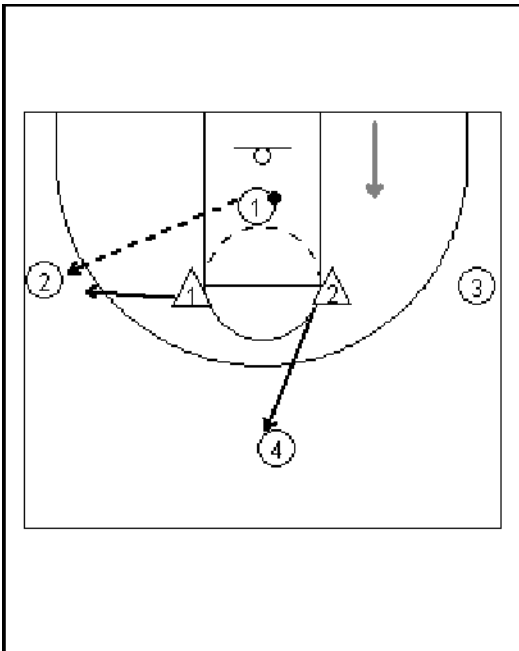
1. Die drei beleidigenden Spieler fangen das Bohrgerät an , indem sie die Kugel um den Umkreis führen. Die zwei Verteidiger, jeder einen Flügel schützend, nehmen defensive Justagen von der Aufon-ball Verteidigung, zur Ablehnung vor, um Verteidigung zu helfen, wie sie in einer von Mann zu Mann Verteidigung des halben Gerichtes wurden

2. Nach die Kugel ein paar Male aufheben, führt der Aufbauspieler die Kugel bis einen der Verteidiger, die Spieler dann Rollen schalten, wenn die Verteidigung zur Handlung und zur Handlung schält, die zur Verteidigung schält.

3. Die zwei beleidigenden Spieler versuchen, die Kugel herauf Gericht und Kerbe auf dem gegenüberliegenden Korb voranzubringen, der 2 gegen 3. spielt.



Bohrgerät 3: Umbau



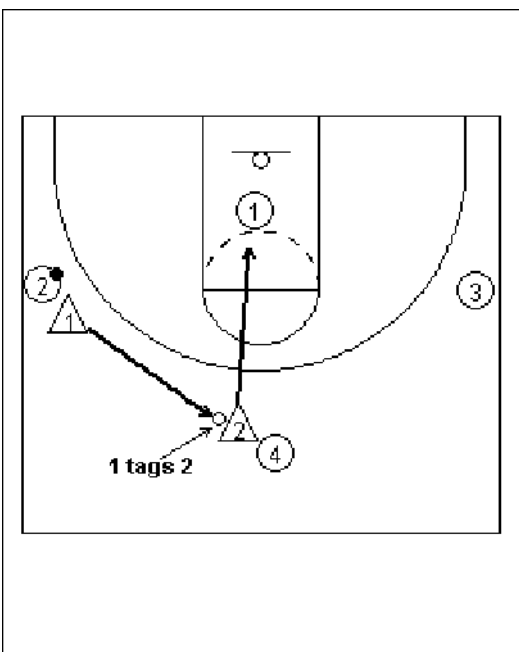
Zweck: zu Abdeckungumdrehungen für die Spitzenzwei Spieler in die Presse 2-2-1 bohren, mit Betonung auf das Umfassen des mittleren Durchlaufs

Organisation: das Bohrgerät wird mit vier beleidigenden Spielern (ein Aufbauspieler, zwei Flügel und ein Spieler in der Mitte) und den Spitzenzwei Verteidigern im 2-2-1 gegründet (der graue Pfeil stellt dar, daß die Richtung die Handlung in ein Spiel gehen würde).

Verfahren:

1. Der drei beleidigende Schutz (1, 2 und 3) drehen die Kugel um den Umkreis. Während die Kugel gedreht wird, suchen Spieler nach dem geöffneten Durchlauf zum Spieler im mittleren (4).

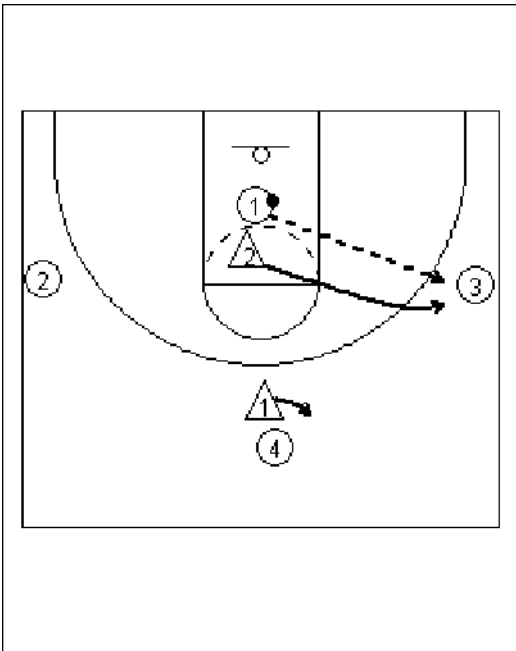
2. Die zwei Verteidiger sind jeder für Hälfte des Fußbodens verantwortlich (1 ist für die linke Hälfte des Fußbodens verantwortlich und 2 ist für die rechte Hälfte des Fußbodensverantwortlich).



3. Auf einem Durchlauf zum Flügel, zieht ein Verteidiger um, um die Kugel zu verteidigen und sie hinunter die "Sackgasse" (1) die anderen Verteidigerwannen unter der Kugel zu beeinflussen, um den mittleren Durchlauf (2) zu umfassen.

4. Während die Kugel zurück um den Umkreis geführt wird (von schiebt 2 bis 1), der Aufon-ball Verteidiger zurück in die Mitte. Der Verteidiger, der das mittlere (2) bedeckt, läßt nicht seine Position, bis er von seinem

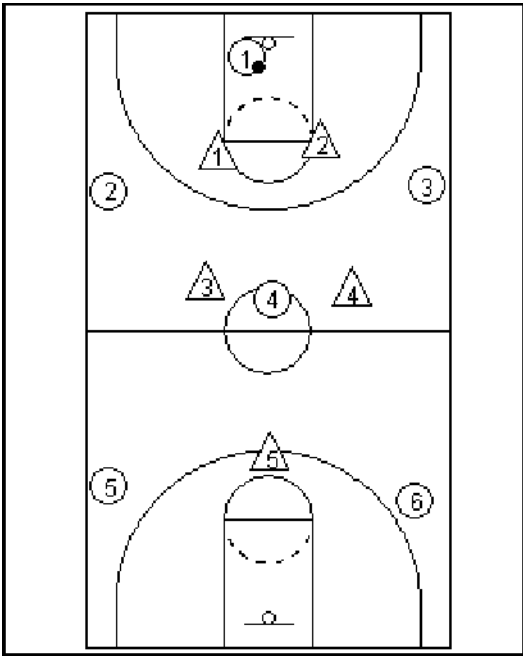
Mannschaftskameraden **etikettiert** wird. Nachdem er etikettiert ist, zieht der Verteidiger (2) heraus auf den Umkreis um, um die Kugel zu verteidigen. Das Etikettieren garantiert, dass Ihr Schutz den "Darmdurchlauf" in der Presse 2-2-1 verteidigt.



5. Während die Kugel zum anderen Flügel gedreht wird, schiebt der Spieler, der für diese Seite des Fußbodens (2) verantwortlich ist, vorbei, um die Kugel zu verteidigen und sie hinunter die Sackgasse zu beeinflussen. Der andere Verteidiger (einer) justiert, um die Mitte zu umfassen.

6. Da die Kugel um den Umkreis wieder gedreht wird, würden 2 innen schieben, um 1 zu etikettieren und 1 würde heraus knallen, um die Kugel zu bedecken.

7. Das Bohrgerät sollte für drei bis vier Kugelumlenkungen fortfahren und den Verteidigern einige Gelegenheiten geben, "Umbau zu spielen" und ihre Abdeckungsverantwortlichkeiten zu proben.



Bohrgerät-4:6 auf 5

Zweck: Zu die Presse 2-2-1 gegen einen beleidigenden Zahlvorteil üben.

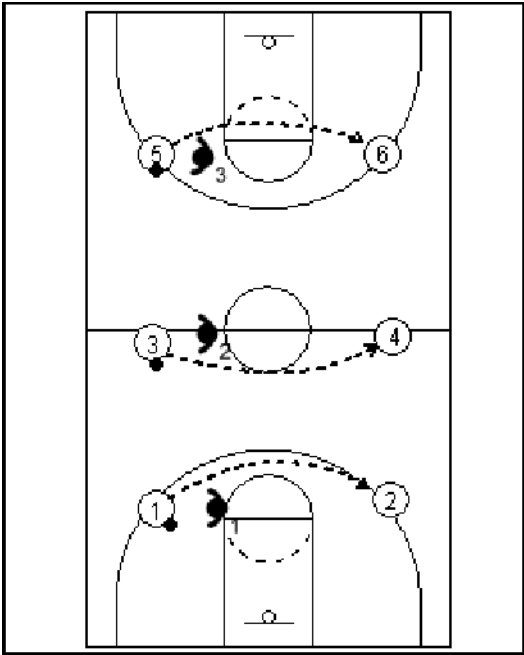
Organisation: Einstellung mit 5 Verteidigern in der Presse 2-2-1. 6 Verteidiger verbreiteten sich heraus über dem Fußboden, mit einem Spieler im mittleren (4), ein Spieler im rückseitigen (1), zwei Spieler auf den Flügeln (2 und 3) und zwei Spieler des Gerichtes auf den Nebenerwerben (5 und 6).

Verfahren:

1. Wir spielen diesen Besitz des Spiels eins zu der Zeit mit der beleidigenden Mannschaft, die versucht, Gericht hochzuschieben und gegen die Presse schnell zu zählen.
2. Wir geben immer die Kugelumlenkung auf und bedeuten, dass Spieler 1 immer geöffnet ist, aber dass der Durchlauf zu Spieler 4 immer umfaßt wird. Solange die beleidigende Mannschaft gegen den Zählimpuls 10 im Hinterfeld arbeitet, möchten wir nicht spielen, indem wir den Umlenkungsdurchlauf in der Presse 2-2-1 umfassen.

Bohrgerät 5: Mann in der Mitte

Zweck: Zu die Kugel defensiv widerspiegeln bohren, suchend

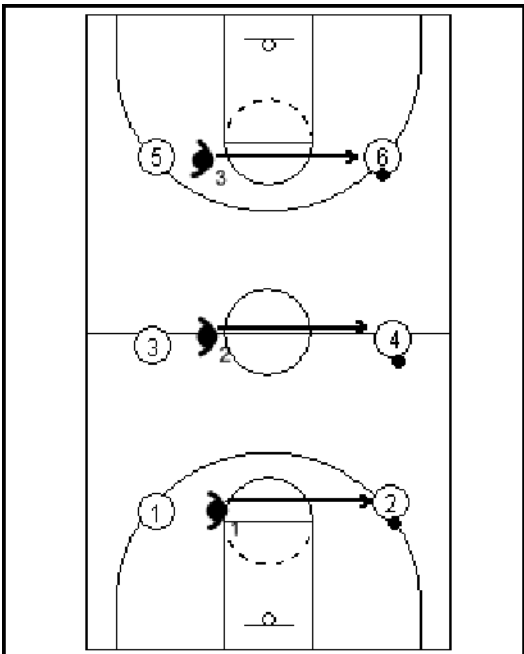


Ablenkungen führen. Dieses Bohrgerät bezieht spezifisch auf der Presse 2-2-1, indem es den Wert des Erreichens nicht in defensiv und des Spielens mit den aktiven Händen während der Falle unterrichtet.

Organisation: Spieler organisieren in Gruppen von drei, wenn zwei beleidigende Spieler sich gegenüberstellen, ungefähr 15 Fuß auseinander. Der Verteidiger steht zwischen den beleidigenden Spielern. Ein beleidigender Spieler hat eine Kugel.

Verfahren:

1. Beleidigende Spieler führen gegenseitig die Kugel hin und her, während die Verteidiger versuchen, alle Durchläufe abzulenken. Beleidigende Spieler, wenn "einen Durchlauf fälschen, um einen Durchlauf zu bilden"; Kugel durchführend, fälscht in einer Richtung und im Überschreiten in die andere Richtung. Spieler sollten niedrig fälschen als ob, einen Durchlauf der Hüfte des Verteidigers weg abzuschließen, und die Höhe zu führen, die weg einen Durchlauf des Ohrs des Verteidigers abschließt. Wechselweise sollten Spieler als ob, von ihren Verteidigern hoch fälschen irgendein weg zu führen, und niedriges zu führen und einen Durchlauf der Hüfte des Verteidigers weg senden.



2. Verteidiger folgen jedem Durchlauf, der heraus auf dem beleidigenden Spieler mit der Kugel closing ist. Verteidiger reagieren auf jede Kugelfälschung, indem sie konkurrenzfähig die Kugel mit beiden Händen widerspiegeln (wie die Kugel auf HI geht, folgen die Verteidigerhände, als ob sie ein Spiegel vor der Kugel waren).

3. Verteidiger bleiben "in der Mitte", bis ein Durchlauf abgelenkt

ist. Eine Ablenkung wird als Spieler definiert, der seine Hände auf irgendeinem Teil des Basketballs erhält. Wenn dieses auftritt, fährt der beleidigende Spieler, der die Durchlaufschalterstellungen mit dem Verteidiger warf und das Bohrgerät fort.

Anleitung der Punkte:

1. Beleidigenden Spielern werden erlaubt, keine lobdurchläufe zu bilden. Alle Durchläufe müssen sein entweder verweisen Durchläufe oder aufprallen Durchläufe.

2. Beleidigende Spieler sollten versuchen, hinter dem Körper oder dem Kopf des Verteidigers zu erreichen, wenn sie den Durchlauf freigeben. Dieses versichert, dass die Verteidigung nicht eine Ablenkung erhält. Indem "das Fälschen eines Durchlaufs, um einen Durchlauf" die Handlung zu bilden, simuliert, einen Durchlauf zum Pfosten und gegen eine Falle abschließend.

3. Verteidiger sollten die Kugel mit beiden Händen konkurrenzfähig widerspiegeln und nach Durchlaufablenkungen suchen. Die Durchlaufablenkungen nicht immer führen zu Umsätze, sie können ziemlich wertvoll noch sein, wenn sie das Vertrauen des Konkurrenten stören, wenn sie flüssig seine Muster laufen lassen. Für defensive Mannschaften des Drucks sind Durchlaufablenkungen eine ausgezeichnete Anzeige über aggressive Haltung. Diese Art der aggressiver Haltung kann das Vertrauen einer Handlung über dem Kurs des Spiels abfressen.

Punkte des Hauptgewichtes

Vier spezielle Bereiche der Presse, die Bemühung und Extrakonzentration fordern, sind:

1. Wenn sie den Inlandsdurchlauf nach gebildeten Feldzielen (im Vergleich mit gebildeten Freiwürfen) verweigern, müssen 1 und 2 sich drängen, um den Spieler in ihrem Bereich zu lokalisieren und zu verweigern. 3 und 4 müssen auch sich drängen, um ihre Bereiche abzudecken und den langen inbounds Durchlauf zur Mitte zu verhindern, aber 1 und 2 haben die fordernderen Verantwortlichkeiten.

2. 5 müssen immer sich drängen, um den rückseitigen Punkt der Presse am Anfang zu bedecken; einige Mannschaften suchen nach einem einfachen Korb weg des tiefen inbounds Durchlaufs. 5 nicht notwendigerweise muß die Mitte der Mannschaft sein. Gelegentlich setze ich einen schnellen Schutz in diese Position ein, besonders wenn ein Konkurrent zu Inlands mit einem tiefen Durchlauf schaut, wenn wir Mühe mit der Umdrehung zum Nebenerwerb haben (entweder mit der *Herstellung der Umdrehung* oder mit dem *Enthalten der Kugel*, wenn sie oben den Nebenerwerb überschritten erhält).

3. Die Mitte zu schützen ist zum Erfolg absolut kritisch. 1 und 2 müssen eine Gewohnheit von schnell sich verschieben entwickeln, von der Aufon-ball Verteidigung, zum der Mitte zu umfassen. Während es nicht kritisch ist, dass 1 und 2 wirklich in und aus der Mitte "etikettieren", ist es sie funktioniert im Tandem und dass der mittlere Verteidiger nicht, heraus sich zu drehen kritisch, bis er sicher ist, dass sein Partner bedecken kann.

4. Schicke nach (3 und 4) Umdrehungen vom midcourt zum Korbbereich (und rückseitige) sind die längsten Umdrehungen in die Presse und erfordern Bemühung und Bewußtsein, durchweg bedeckt zu werden.

Bericht

Verantwortlichkeiten im 2-2-1 nach der Kugel wird in-in-bounded

Spieler 1 und 2

1. Der Spieler, der die Kugel verteidigt, zwingt den ballhandler hinunter die "Sackgasse" in Richtung zur halfcourt Falle. Schlag NICHT an die Mitte gelangen!
2. Der gegenüberliegende Spieler verteidigt den Durchlauf zur Mitte. Er sinkt unterhalb des Niveaus der Kugel und in das mittlere und schaut, um jedes in der Mitte zu verweigern (oder, jedes, das zur Mitte **blitzt** - ist erfordert, dass der Verteidiger eine geöffnete Position beibehalten, um Scherblöcke zu lokalisieren).
3. Wenn die Kugel zurück zu der Mitte des Fußbodens aufgehoben wird, schiebt der Spieler, der die Kugel verteidigte, in die Mitte und "in die Umbauten" der andere Schutz.
4. Wenn die Kugel zurück zu der Mitte des Fußbodens aufgehoben wird, wartet der Spieler in der Mitte, vom anderen Schutz etikettiert zu werden und zieht dann heraus auf den Umkreis um, um die Kugel zu verteidigen.
5. Spieler 1 und 2 sind jeder, der für eine Seite des Fußbodens verantwortlich ist. Sie schalten Seiten NICHT während des Spiels.
6. Auf einem "Darm zur Mitte, der Verteidiger überschreiten", der seine Umdrehung (den Spieler, die den Darmdurchlauf verhindert haben sollte), sollte versuchen, vor der Kugel zu erhalten verfehlte und im Wesentlichen die Presse zurückstellte, indem es zurück die Kugel auf den Umkreis und aus der Mitte heraus setzte. Der Spieler, der die Kugel schützte, sollte in die Mitte klemmen, um zu helfen.
7. Wenn der Schutz nicht vor dem "Darmdurchlauf" erhalten kann, ist die Presse defekt und alle Spieler ziehen zum Korbbereich zurück, um die Hälftehalf-court Verteidigung zu gründen. In dieser Situation sind die Richtlinien, die in der Übergangsverteidigung verwendet werden , angewandt; wenn ein Spieler die Kugel und jeder stoppt, sonst, zurück zu Abdeckung den Korb sprintend.

Spieler 3 und 4

1. Spieler 3 und 4 sind jeder, der für eine Seite des Fußbodens verantwortlich ist. Sie schalten Seiten NICHT während des Spiels.
2. Wenn die Kugel auf der Seite eines Spielers des Fußbodens ist, bereiten sich sie vor, eine Falle nahe halfcourt einzustellen
3. Wenn die Kugel auf der gegenüberliegenden Seite des Fußbodens ist, zieht der Verteidiger auf die Mitte des Fußbodens um und schiebt zurück zu Abdeckung den Korb. MERKEN, dass, sobald die Kugel auf einer Seite des Fußbodens ist, alle Verteidiger auch auf dieser Seite des Fußbodens sind. Es gibt keine Verteidiger auf der schwachen Seite.
4. Wenn die Kugel herauf den Nebenerwerb hinter der midcourt Falle geführt wird, folgt der midcourt Verteidiger auf der Kugelball-side dem Durchlauf und stellt eine Falle mit 5, die ich den midcourt Verteidigern erkläre, "ein , wenn die Kugel über Ihren Kopf hinausgeht, dann drehen sich Sie, folgen dem Durchlauf und stellen eine andere Falle" ein. Der andere midcourt Verteidiger kommt zum Kugelball-side Block vom Korbbereich.
5. Wenn der Konkurrent die Presse mit einem Durchlauf zur Mitte "ausweidet", ziehen die midcourt Verteidiger zum Korb zurück und tragen die halfcourt Verteidigung ein. In einigen Situationen wird ein midcourt Verteidiger gezwungen, die Kugel auf einem Darmdurchlauf zu verteidigen.

Spieler 5

1. 5 deckt zuerst den Korbbereich ab. Wie die Kugel sich von Seite zu Seite bewegt, 5 Bewegungen mit ihr. 5 ist immer in einer direkten Verbindung mit der Kugel.
2. Wenn die Kugel herauf den Nebenerwerb hinter der midcourt Falle geführt wird, verteidigt 5 und hält den beleidigenden Spieler, bis der midcourt Verteidiger ihn für eine Falle verbindet. 5 können das Diebstahl anstreben, wenn es auf dem Durchlauf herauf den Nebenerwerb vorhanden ist, aber er sollte nicht spielen, um das Diebstahl zu erhalten (d.h., wenn 5 nicht das Diebstahl erhält, sollte er in der Position noch sein,, zum der Kugel und der Falle zu verteidigen).

3. Wenn die Kugel aus den Rückzügen des Nebenerwerbsblockier heraus 5 zum Korb geführt und einen Mann sucht wird, um mit oben zusammenzupassen, während die Verteidigung zu von Mann zu Mann ändert. Wenn die Verteidigung auf eine Zonenverteidigung sich verschiebt, 5 Gedränge zurück zu seiner Position in der Zone.

Verantwortlichkeiten im 2-2-1 vor der Kugel ist in-in-bounded Spieler 1 und 2

1. Den nächsten Empfänger auf Hälfte des Gerichtes von der Freiwurflinie verweigern, die auf die Grundlinie verlängert wird.
2. Wenn Ihr Mann Ihren Bereich läßt, kriechen, um einen anderen Empfänger in Ihrem Bereich zu finden.
3. Auf einem Schutzkreuz schalten und verweigern.
4. Wenn es niemand in Ihrem Bereich gibt, gegen die Mitte an der Freiwurflinie Bereich innen klemmen. Jedes erschließen (den Nebenerwerb gegenüberstellend) und suchen, das in Ihren Bereich beim Halten des Anblicks der Kugel sich bewegt.
5. Wenn die Kugel in Ihren Bereich in-in-bounded wird, den ballhandler aufheben und ihn hinunter die Sackgasse zwingen
6. Wenn die Kugel im anderen Bereich des Schutzes inbounded, zur Mitte des Fußbodens sprinten, um den Darmdurchlauf zu umfassen.

Spieler 3 und 4

1. Ungefähr 4 Fuß vor der halfcourt Linie direkt hinter dem Winkelstück stehen. Jeden möglichen Spieler auf Ihrer Hälfte des Fußbodens zwischen der verlängerten Freiwurflinie und halfcourt verweigern.
2. Spieler blitzten normalerweise in diesen Bereich vom Gericht herum 1/2. Die Fußboden-

3. Wenn ein Spieler Ihren Bereich läßt, ihn befreien und einen neuen Spieler suchen, um in Ihrem Bereich zu verweigern.
4. Wenn ein Spieler durch Ihren Bereich in den Bereich des Schutzes blitzt, können Sie in den Bereich des Schutzes folgen, WENN der Schutz bereits in der Ablehnung ist. Wenn es niemand im Bereich des Schutzes gibt, Ihren Bereich nicht lassen.
5. Auf dem Inlandsdurchlauf zurück zu halfcourt sprinten.

** Sich erinnern, wenn der Konkurrent versucht, die Kästen des Schutzes zu überschwemmen (3 oder mehr Spieler, sendend schickt kann innen treten und verweigern nach , weil ihr Bereich leer sein sollte).

Wenn ihr Bereich nicht leer ist, können 5 innen treten und Abdeckung. Wenn nachschickt, beschließen, in ihren Bereichen zu bleiben während die entgegengesetzte Flut die Schutzkästen, die auch okay ist, obwohl Sie vermutlich den inbound Durchlauf aufgeben.

Das Zwingen von von 3 oder 4 beleidigenden Spielern, vollständig zurück zu der Kugel zu kommen nimmt normalerweise die Handlung aus seinem Betätigenpress-breaker Muster heraus. **

Spieler 5

1. Den Bereich hinter halfcourt abdecken."on-the-d Linie, Oben-dup-the-line" spielen gegen Empfänger in Ihrem Bereich.
2. Sich in Position bringen, damit Sie den Spieler weiter von der Kugel sehen und einen tiefen Durchlauf wenn notwendig abfangen können
3. GESPRÄCH! Den Spielern vor Ihnen mit ihren matchups helfen. Der rückseitige Mann ist der "Quarterback" im 2-2-1.
4. Wenn Vorwärtsblätter sein Kasten, bereit sind, in diesen Kasten zu treten und zu verweigern.
5. Auf dem Inlands in der Rückseite der Presse direkt vor der Kugel sich in Position bringen, die bereit ist, irgendein abzufangen, führen oben den Fußboden.

Unterrichtende Weiterentwicklungen

1. Wir unterrichten using die "Vollständig-Teil-**Whole-Part-Whole**" Philosophie. Als solches beginnen wir, indem wir **durch die gesamte Presse gehen** (3/4-court, ohne den inbounds Durchlauf zu verteidigen). Wir gehen durch und besprechen Verantwortlichkeiten jedes Spielers. Wir **unterrichten die korrekten Umdrehungen**, während die Kugel um den Umkreis aufgehoben wird, oben den Nebenerwerb geführt und in den mittleren "Darmdurchlauf" geführt. Wir **verbringen normalerweise einige Zeit scrimmaging**, nachdem wir die Presse und seine Ganzheit unterrichtet haben und bevor wir herunterdrücken in Bohrgeräte brechen.

2. Zunächst **brechen wir herunterdrücken** in Bohrgeräte. Wir lassen normalerweise **1 Bohrgerät ein Tag laufen**. Wir normalerweise beginnen mit "**Falle und verweigern**", um aggressive Haltung im Abfangen zu unterrichten, obwohl das Bohrgerät nicht direkt bis das 2-2-1 aufeinander bezieht. Die anderen Bohrgeräte werden gewöhnlich im folgenden Auftrag unterrichtet: Fahrt und Dia, Umbau, 6 gegen 5..

3. Nachdem die Presse unterrichtet ist, **üben wir sie sind häufig, wie möglich in den Gedrängesituationen**. Wir lassen normalerweise **kontrollierte Gedränge, beginnend mit einem Spieler laufen , der einen Freiwurf schießt**, und das Leiten der Presse auf bildete Freiwurf. Wir halten normalerweise den Gedrängebetrieb bis die Kerben der beleidigenden Mannschaft (die Mannschaft, die nicht den schoß Freiwurf, um zu beginnen). Solange die defensive Mannschaft stiehlt (oder defensive Rückstöße) erhält und sie in Körbe umwandelnd, möchten wir zurück in, die Presse, das **errichtende Momentum und die Herstellung von von Durchläufen** recht zu erhalten halten. Die Tätigkeit NIE stoppen, nachdem die Presse ein Diebstahl verursacht und eine Kerbe "dieses, wenn Ihre Verteidiger anfangen sollten, "Blut zu riechen", sozusagen ist. Sie zurück in die Presse erhalten und sehen lassen, wenn sie auf dem Momentum errichten können.

Wenn wir die Presse 2-2-1 über dem Kurs von einer Woche unterrichteten, würden die "Presse-" und "Gedränge" Abschnitte der **Praxispläne für die Woche** vermutlich dem Tabelle auf der nächsten Seite ähnlich schauen:

TAG	ZEIT-ZUTEILUNG	BOHRGERÄT U. BESCHREIBUNG
Tag 1	10-15 Minuten:	Weg durch die Ganzpresse, die unterrichtenden Umdrehungen und die Verantwortlichkeiten
	5-10 Minuten	Kontrolliertes Gedränge using die Presse - nach gebildeten Freiwürfen.
Tag 2	10 Minuten	Einschließen und verweigern
	5 Minuten	Berichtverantwortlichkeiten (vollständige Methode)
	5-10 Minuten	Kontrolliertes Gedränge, das gebildeten Freiwürfen folgt.
Tag 3	Minute 10	Fahrt und Dia
	10-15 Minuten	Kontrolliertes Gedränge
Tag 4	5-7 Minuten	Einschließen und verweigern
	5 Minuten	Umbau
	10-15 Minuten	6 gegen 5
Tag 5	10-15 Minuten	inbounds Ablehnung (vollständige Methode) addieren. Wir haben normalerweise den Konkurrenten laufen lassen einen einfachen Pressebruch mit einfachen Richtlinien für das Erhalten geöffnet auf inbounds (das Schutzkreuz d.h. haben und 1 oder 2 Spieler blitzen in die Mitte von den
	10-15 Minuten	Kontrolliertes Gedränge using inbounds Ablehnung. Von diesem Punkt vorwärts, lassen wir die vollen und kontrollierten Gedränge using die Presse auf einer

Es kann vorteilhaft sein, die inbounds Ablehnung gegen verschiedene verschiedene Betätigenpress-breakers laufen zu lassen, um Spielern ein Gefühl für verschiedene Arten von Situationen zu geben, die sie in den Spielen gegenüberstellen konnten. Wir besuchen spezifische Bohrgeräte wenn nochmals und wenn es offensichtlich wird, dass wir Arbeit in irgendeinem speziellen Bereich der Presse benötigen.

Zusammenfassung

Eine der größten Herausforderungen, die Mädchen und Jungen gegenüberstellen, trainiert an der Jugend und School-Niveaus erhält durchweg die Bemühung, die wir von unseren Spielern verlangen. In meiner Erfahrung sind die Mannschaften, die eine große Kollektivbemühung geben, häufig die Mannschaften, die eine *starke Richtung der Identität* haben. Sie nehmen Stolz auf die Art, die sie spielen. Sie haben auch eine Richtung des einzelnen Stolzes, der von der Weise kommt, die , sie spielen.

An seinem Besten habe ich gesehen, daß diese Presse der Ablehnung 2-2-1 beide tun:

- Die maximale Mannschaftbemühung herausbringen, die einen Trainer stolz herstellt
- Der Fahrer in der Entwicklung der Identität einer Mannschaft durch die Resultate jener Bemühungen sein.

Vor eins meiner denkwürdigsten Beispiele von diesem kam einigen Jahren als Neulingtrainer bei einem der beständigen Zustandelektrizitätskraftwerke in Washington. Trotz des Unirenommees der Schule wurden wir nicht erwartet, auf dem Neulingniveau ein sehr gutes zu sein, weil die Neulingkategorie der Schule so außerordentlich begabt war, die alle "guten" Spieler (insgesamt 9 Spieler) auf dem College-Studenten im 2. Jahr, dem JV oder den Unimannschaften..., die mich mit einer Gruppe Spielern lassen anfangen, die nicht nur Talent ermangelten; sie litten unter einem kompletten Mangel an Selbstachtung, nachdem sie von ihren Schulemannschaften und VON DEN AAU Mannschaften für einige Jahre in einer Reihe geschnitten erhalten hatten.

Nachdem ein langsamer Anfang zur Jahreszeit, welche die Spieler begannen, eine Richtung der Mittelmäßigkeit auszudrücken, besonders als ihre Mitschüler andere Mannschaften um 20 Punkte auf den meisten Nächten schlugen! Ich traf den Cheftrainer, der meinen Antrag genehmigte, Sachen oben zu rütteln, indem es das 2-2-1 anbrachte. Nachdem wir ein paar Tage arbeitend auf Umdrehungen und intelligenten Druck anwendend, die Kugel auf den Nebenerwerben zu halten... wir anfang, etwas defensiven Fortschritt... in unseren letzten 2 Spielen vor Winterbruch zu zeigen verbracht hatten, wählten wir ein paar Extrakosten stehlen, warfen die Konkurrenten weg von der Balance und aufgaben oben keine preiswerten Körbe aus der Presse heraus aus. Dann über Winterbruch, arbeiteten wir wirklich an dem Übergang von der Presse in unsere halfcourt von Mann zu Mann

Verteidigung, angebrachte in Kugelablehnung, und in begonnenes Zusammenbringen oben auf dem inbounds Durchlauf, wie beschrieben. Der Ton von Praxis begann,... nach etwas Anfangswiderstand, der Spieler zu ändern, der begonnen wurde, um konkurrenzfähiger einzukaufen und zu spielen. Dann im ersten Spiel im Januar nach Winterferien, änderte alles. Wir kamen gegen eine der besten Mannschaften in der Abteilung heraus, hatte die nicht ein Spiel... verloren und wir gewannen in 17

Punktausblasen! Ich wußte, daß wir in den vorherigen zwei Wochen verbessert hatten, aber ich keine Idee hatte, die wir zusammenfügen könnten, was ein ehrfürchtige Spieler des Spiels... all 12 gab ihre absolute maximale Bemühung für die vollen 32 Minuten war. In den folgenden einigen Wochen hielten wir gerade auf dem Verbessern, und es begann, in der Weise zu zeigen, welche die Spieler sich trugen,... sie sogar begannen, etwas Anerkennung im größeren Kursteilnehmerkörper zu gewinnen. Das denkwürdigste Teil für mich war die letzten fünf Spiele des Jahres. Jedes, das überhaupt High School trainiert hat, erklärt Ihnen, dass Nichtnon-varsity Spiele nicht genau big-ticket Ereignisse... besonders für Frosh und College-Student im 2. Jahrenmannschaften sind, in denen die Masse neigt, ein Beschmutzen der Eltern oder der Freunde zu sein der Spieler (wir, nicht sogar teilte eine Gymnastik mit den anderen Mannschaften und weg spielt in einer Mitte des Campus "Rec". Nichtsdestoweniger denn die letzten 5 Spiele wurde die Gymnastik vollständig verpackt! In einem Spiel betrachtete ich die Masse vor dem Spiel und wunderte mich heraus loud,, wenn Leute zu einem Ereignis gingen, aber hatte alle gelandet im falschen Platz. Mein Aufbauspieler reagierte, "sie kam, 32 Minuten der Hölle zu sehen, trainieren!" im Hinweis auf Universität Hölle der Arkansas-40 "Minuten" der Meister in den neunziger Jahren.

... Bitte merken, dass früh gesagt, dass, als wir zuerst die Presse anbrachten, ich erklärte, dass wir keine einfachen **Körbe** aufgaben. Ich sagte *nicht* "einfache Schüsse". Diese bestimmte Mannschaft gab keine einfachen Schüsse auf, aber gelegentlich kann der Konkurrent einige einfache Schüsse gegen jede mögliche Presse erhalten..., wenn Sie sich finden, in diesem Drehbuch zu trainieren, betätigen nicht den Panikknopf gerade, dennoch... zwei Fragen sich stellen:

1. Zählt der Konkurrent wirklich weg von diesen Gelegenheiten? Wenn nicht, warum nicht zählen sie? Ist er, weil sie am Schießen gerade schlecht ist, oder er mit.einbezieht dem Tempo Sie, zu haben hergestellt? Sie sehen sie als gute Schüsse, aber können überrascht werden, zu erfahren, dass der gegenüberliegende Trainer sie sieht, da *gehetzte* Schüsse oder *müde* Schüsse... beide Resultate des Tempos sind, das die Presse verursacht hat. Jetzt sollten Sie die *Störungen* definitiv *beheben*, die den Schuß geschehen ließen... der Trainer sollten ein Lehrer immer sein..., aber Sie nicht notwendigerweise brauchen, Schiff zu springen.)

2. Indem wir uns betätigen verursachen wir eine Situation, in der das Tempo und der kumulative Druck heraus den Konkurrenten tragen? Beobachtend sein; die Antwort ist **nicht**

immer "ja". Häufig obwohl, die Presse einen Konkurrenten unten über dem Kurs eines Spiels tragen kann, und plötzlich werden Sie mit einem Durchlauf des Punktes 8-12 vergütet. Wenn Sie Glauben in Ihrer Konditionierung haben, können Sie Zeichen sehen, dass der Konkurrent abnutzt (d.h. Hände auf den Knien während der toten Kugeln, erhöht

Ersatz) und das Spieltempo ist zu Ihrem Vorteil, kann Sie durch die Fehler in der Presse eher als gehend arbeiten, weg von ihr zusammen?

Ich denke, daß sie einige Trainer überrascht, den häufig zu erlernen; Ich habe große Resultate ohne **großes Talent** erhalten! Diese Trainer gehören zu denen, die zur Denkschule unterzeichnen, dass das Betätigen nur die athletischsten Mannschaften ist, oder als Verzweiflungstaktik nur verwendet werden sollten.

Mit gutem, gleichbleibendem Unterricht ist das 2-2-1 eine andere Art Presse. Indem es Kugelumlenkung und indem das Legen eines Spielers, läßt (5) in die Rückseite der Presse erlaubt, das 2-2-1 die Verteidigung übermäßig herausgestellt nicht auf die Art, die eine konkurrenzfähigere Presse wie ein fullcourt 1-2-1-1 tut.

Spieler werden jedoch angefordert eine volle Bemühung zu geben. Hilfen dieser fördern defensive Philosophie und maximieren diese Bemühung. Manchmal überraschen Spieler Sie mit, was ihre Bemühungen auf dem Gericht vollenden können, wann ein Trainer sie in Richtung zum Geben ihrer **besten Bemühungen** erwartet, anregt und drückt.

Dank für das Nehmen der Zeit, dieses Ee-book zu lesen. Ich hoffe, dass es etwas Wert zu Ihrer trainierenbibliothek zur Verfügung gestellt hat. Wenn Sie glauben, dass es hat, eine Zeit zu bitte sich nehmen:

A. Das Wort verbreiten; Freunde oder Kollegen auf vollkommene Praxis für eine Kopie von ihren Selbst verweisen oder

B. Eine Anmerkung bei perfectpractice.net mit Ihren Gedanken/Rückgespräch lassen.

Wenn Sie irgendwelche Fragen oder Anmerkungen über das 2-2-1 haben, mich eine eMail auf coachjosh@perfectpractice.net schießen. Ich wünsche Ihnen das Beste des Erfolgs in Ihren trainierenverfolgungen!

Josh Stinson

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

trainierender besserer

Nettobasketball

Josh Stinson hat Jugendbasketball im Seattle-Bereich für 18 Jahre trainiert. Er hat School-Basketball für 10 Jahre, an den folgenden Schulen trainiert: Nathan gesund, Ballard, Textilienhändler-Insel und Immergrün. Er hat auch an der Washington-Sekundarschule, Drehjungen und Mädchen-Verein und die Textilienhändler-Insel-Jungen und die Mädchen-Verein trainiert.

Josh fing an, im Meadowbrook Einkaufszentrum in Seattle zu trainieren, in dem er eine außergewöhnliche Gruppe junge Männer von den 1. bis 8. Graden trainierte.

Josh trainierenart kam unter die Vormundschaft der Cheftrainer Ed Pepple, Shawn Hall, maximales Silverman und Ed-Schilf. Sein einflußreichster trainierenmentor ist Trainer John Burnley. Trainierenerfolg Herrn Burnleys und persönliche Auswirkung bei zwei unwahrscheinlichen Seattle-Schulen qualifizieren ihn als einer der großen Trainer im Bereich.

Josh hält ein B.A. in der Menschlichkeit von der Seattle-Universität und in einem Grad des Meisters in der Sozialarbeit von der Universität von Washington. Er übt klinische Sozialarbeit mit Anat-risk Kindern und Familien im Seattle-Bereich. Josh ist 32 Years-old.