



2-2-1 imprensa da negação de Fullcourt

Índice

2-2-1 imprensa 1 da negação	de Fullcourt
Características 2 da introdução e.....	dos pessoais
Descrições básicas 5	dos pessoais
Pressionar os princípios	5
Conceitos	7
Alinhamento inicial 2-2-1 da imprensa	8
As responsabilidades no 2-2-1 após a esfera em-são limitadas	8
As responsabilidades no 2-2-1 antes da esfera em-são limitadas	12
Manobras do protetor (1 e 2)	13
Manobras para diante (3 e 4).....	14
Pressionando as brocas	17
Broca 1: Passeio e corrediça.....	17
2:3 da broca na armadilha 19 de 2	Fullcourt
Broca 3: Tag.....	21
4:6 da broca em 5.....	23
Broca 5: Homem nos 23.....	médios
Pontos da ênfase	26
Revisão	27
Progressões de ensino	31
Conclusão	33

Características da introdução e dos pessoais

A imprensa 2-2-1 é chamada frequentemente uma imprensa da "retenção" porque força a esfera fora do meio do assoalho às actividades secundárias onde os ball-handlers talentosos são geralmente menos eficazes. Quando o funcionamento corretamente, o 2-2-1 forçar a ofensa para ser paciente em avançar a esfera permitindo a reversão da esfera e levando embora todas as passagens de avanço. Isto pode tomar uma ofensa fora de seu ritmo normal e mesmo fazê-la difícil para que essa ofensa comece em testes padrões da metade-half-court.

Antes que a passagem inbound o 2-2-1 olhe mais como um de homem para homem pressionar do que uma zona. Cada defensor nega homens abertos em sua área. Quando a esfera em-for limitada, os 2-2-1 resumos e convicções de cada homem a sua área na zona.

Combinar acima na passagem inbound é vantajosa para muitas razões.

- Aplica a pressão no oponente e dá a defesa rouba oportunidades.
- A defesa começa raramente queimada negando duramente porque o homem 5 está examinando para trás a ação, apronta-se para escolher fora de uma passagem longa.
- Há 5 defensores que cobrem somente 4 jogadores ofensivos, desde que o quinto jogador ofensivo está unguarded como ele inbound.
- Dá a impressão que nós somos funcionar de homem para homem. Os ônibus de oposição podem mudar a um disjuntor de homem para homem da imprensa para encontrar-se somente pressão da zona do revestimento uma vez que a esfera inbound (se esta imprensa é usada consistentemente, as equipes figurarão esta para fora -

entretanto, nós esperamos o fator da surpresa ser substituídos pelo fator do medo em nossos oponentes.

- O final e possivelmente a maioria de razão importante para combinar acima na passagem de entrada é

que força as defesas a apressar e se concentrar, emitindo a mensagem que cada jogador deve ser constantemente ativo quando no assoalho.

Toda a equipe que cometer a esta aproximação defensiva descobrirá o valor do ritmo no basquetebol. Para ônibus do começo o ritmo pode ser difícil de definir e ainda mais difícil ensinar. A todos os níveis o ritmo é um componente crítico ao sucesso mas frequentemente difícil de controlar. O 2-2-1 podem ser muito eficaz em conseguir oponentes jogar em um ritmo incômodo. Quando um oponente começa jogar mais rapidamente (ou às vezes apenas um pouco um pouco mais lento) do que eles gostaria, os erros - tiros apressados, passagens errantes, retornos descuidados - começam ocorrer. Estes podem todos traduzir em funcionamentos rapidamente de contabilização e em um impulso grande da confiança para sua equipe.

O 2-2-1 são original porque as equipes "menos atléticas" podem utilize o consistentemente, ou mesmo como uma arma defensiva preliminar. Frequentemente, t é mesmo eficaz de encontro a uns oponentes "mais atléticos" porque "orlôu a oposição ballhandling protetores às actividades secundárias e fora do meio onde têm mais liberdade a se operar, de mais escolhas de passagem, e é geralmente mais perigoso. Permitindo que a esfera seja invertida, a imprensa força equipes a ser pacientes ao avançar a esfera que— esta pode ser especialmente difícil para equipes de alguns meninos porque estão trabalhando de encontro à segundo violação do back-court 10. Ao mesmo tempo, o componente de entrada da negação da imprensa pode eficazmente acelerar o ritmo de encontro ao mesmo oponente.

O benefício o mais importante desta aproximação defensiva é ele promove a agressividade e o investimento da equipe que os ônibus sabem é crítico ao sucesso. O jogador e as

equipes que compram acções a uma imprensa como o 2-2-1 estão cometendo a um estilo do jogo que exige a agressividade, a dureza, e o orgulho. Estas são todas as qualidades de um vencedor.

Ler isto pôde mandá-lo acreditar que eu sou um ônibus da "zona". Realmente, eu sou um crente forte que todas as equipes, especialmente na juventude nivelem, devo funcionar de homem para homem como sua defesa preliminar. Os fundamentos da defesa de homem para homem são realmente os fundamentos da defesa, no conjunto. Os conceitos de conter a esfera, espelhando a esfera, influenciando o driblador, ajudar-e-help-and-recover, colidindo o cortador, etc. são tudo fundamentos de homem para homem, mas são igualmente componentes críticos de defesas de zona bem sucedidas, including imprensas da zona. Esta imprensa não deve substituir a defesa de homem para homem de uma equipe; um pouco, é um grande complemento a toda a defesa baixa. Instalar o 2-2-1 adiciona um outro componente da pressão do fullcourt a seu arsenal defensivo em um pacote que seja simples ensinar e cofre forte bastante a se usar sem sentimento que você está jogando o sucesso da equipe.

Uma nota final... o 2-2-1 é uma grande defesa para uma grande variedade de equipes da juventude e da High School. Em Washington, diversas das equipes da High School da menina melhor usam alguma variação do 2-2-1 que— prende o valor adicionado no jogo da menina forçando ofensas para queimar diversos segundos fora do pulso de disparo de tiro antes mesmo de sair do backcourt. Pode ser uma grande arma para meninos da High School também. Em 2003 na High School verde em Seattle, nós ganhamos nosso competiam do distrito e a equipe alcançou o competiam do estado pela primeira vez em 38 anos. A negação 2-2-1 era que defesa do grampo da equipe.

Eu funcionei o 2-2-1 eficazmente com equipes da juventude também. Eu tive o grande sucesso funcionar esta defesa com os jovens das equipes tão quanto a á classe... as rotações simples para permitir que os jogadores pegarem os conceitos principais

rapidamente sem sacrificar do esforço pobre devido à confusão. O que nível você treina a, eu espero que este material lhe fornece algo do valor!

Descrições básicas dos pessoais

Defensores superiores dos **jogadores 1– e 2 na** imprensa. Tipicamente estes são nossos protetores que– ambos os jogadores devem ser defensores ativos da em-on-ball. Se a equipe usa o componente inbounds da negação da passagem da imprensa, 1 e 2 deve estar alertas bastante escolher rapidamente encontra sua atribuição defensiva e nega a passagem inbounds. Estão jogando mais longo, uns jogadores mais altos nos 1 e 2 pontos podem ser benéficos limitando a visão dos ballhandlers das pistas de passagem com braços longos, mas uma consideração secundária após a pressão da esfera e rotações da factura.

Jogadores 3 e 4– os defensores do midcourt. Geralmente 3 e 4 são enviam e/ou uns protetores mais altos– active bastante rotações da cesta das armadilhas e da tampa do jogo às boas, e a alto bastante para defender a área da cesta se necessários

O jogador 5– cobre a parte traseira da imprensa. Este é geralmente, embora não sempre, o centro da equipe. 5 devem poder começ rapidamente na posição no início da imprensa. Isto é especialmente verdadeiro ao negar na passagem inbounds, desde que algumas equipes tentarão bater a pressão com uma passagem inbounds profunda. 5 devem mover-se lateralmente da actividade secundária para a actividade secundária. Desde que se senta na parte traseira da imprensa e se tem a melhor visão do assoalho inteiro, os 5 devem comunicar-se com as colegas de equipa. Além disso, isto é especialmente importante ao negar a passagem inbounds. Uma boa comunicação de 5 (isto é "cortador no meio! ", "relógio atrás de você! ", etc.) fornece 1, 2, 3, e 4 a informação para manter coisas funcionar lisamente

Pressionar princípios

1. **Não jogar.** Jogar a defesa fundamental e deixar o oponente fazer o erro. Se enfrentado com a escolha de: A. Lunging em uma passagem com uma possibilidade pequena em um roubo mas em uma garantia que você será fora da posição se você não faz o roubo, ou no B. que gira ao receptor da passagem e que joga a defesa sadia, fundamental, nós escolhemos a opção B todas as vezes. Se nós somos consistentes em nossos esforço e execução, as probabilidades são que eventualmente, a pressão terá um efeito no oponente, e

que a mesma passagem navegará fora dos limites. As grandes equipes de pressão são equipes defensivas fundamental sadias.

2. Nunca permitir uma passagem para diante ao meio. Enquanto a esfera é passada em torno do perímetro da zona, os protetores defensivos não deixam o meio até que uma colega de equipa gire à tampa.

3. Ser resistente. Fazer suas rotações, não importa como longo ou difícil podem parecer. Nunca permitir o acesso do ball-handler ao meio. Estes 2 componentes são críticos e PODEM ser conseguidos consistentemente por jogadores com o mindset direito.

4. Na armadilha, não alcangar. Estabelecer a posição com quickness e footwork apropriados, e cobrir a passagem pelo "**mirroring** a esfera com ambas as mãos— isto é que as mãos do defensor actuam como um espelho na frente da esfera; quando a esfera vai, as mãos vão acima com esfera vão para baixo, outra vez as mãos seguem. Isto é consistente com o princípio 1: "Não alcangar".

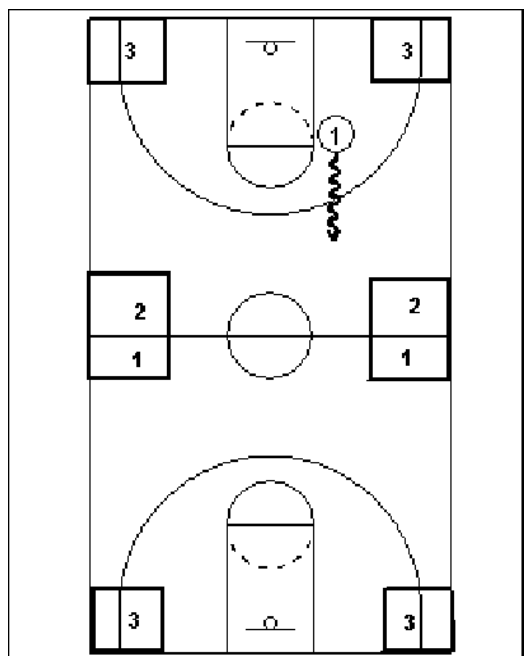
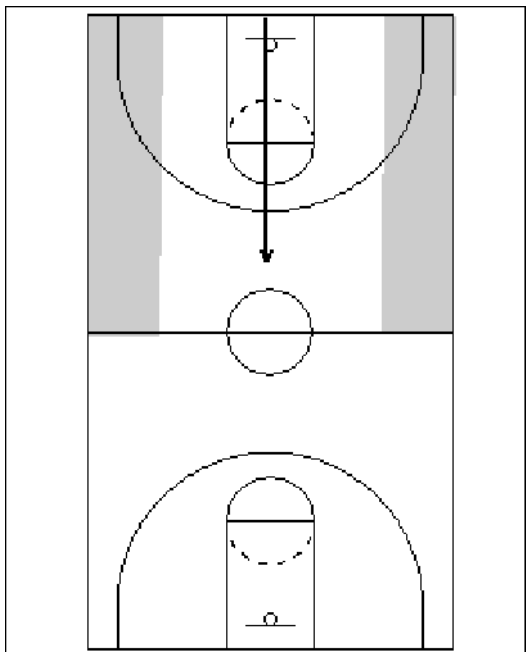
5. Dobrar seus joelhos. Este é um fundamento básico daquele aplica-se em todas as áreas do jogo mas é-se particular relevante à imprensa 2-2-1. Os defensores devem dobrar-se estejam prontos para reagir agressivamente e com a finalidade na imprensa. Está aqui um exercício interessante: a próxima vez que você está prestando atenção a um jogo, tentativa para passar 5 a 10 minutos que prestam atenção a ambas as equipas somente da waist-down-para baixo. Se você vê que uma equipa joga com joelhos curvados mais consistentemente do que a outro, há uma grande possibilidade que, quando você olha acima, aquela será a equipa com a ligação.

Conceitos

A finalidade do 2-2-1 é **forçar a esfera nas "cortinas Aléias"**, as áreas na corte traseira do oponente - não mais do que 5 pés da actividade secundária

(A seta descreve o sentido que a ofensa se está movendo).

Isto pode ser especialmente eficaz de encontro às equipes com bom guarda porque os mantem fora do meio onde elas ter mais quarto operar e ter mais opções de passagem

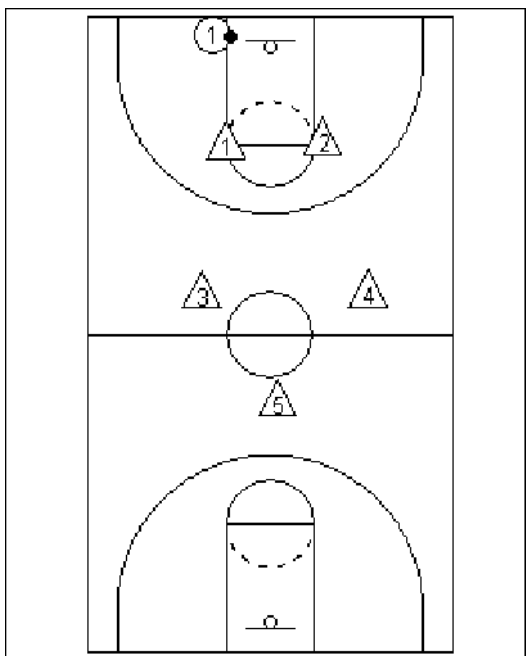


These are the best areas to trap on the basketball court.

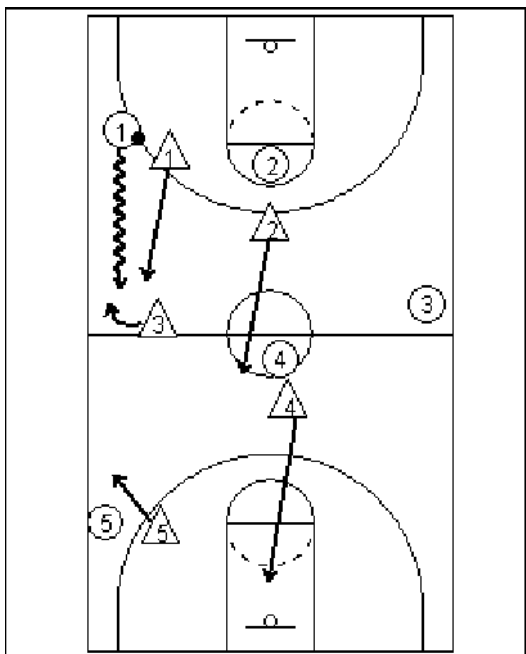
(O1) is included to show the direction the offense is moving.

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)



As responsabilidades no 2-2-1 após a esfera em-são limitadas



1 e 2 - o jogador que defende a esfera (1) força o ballhandler abaixo "da aléia cega" para a armadilha do halfcourt. Não começ a batida ao meio!

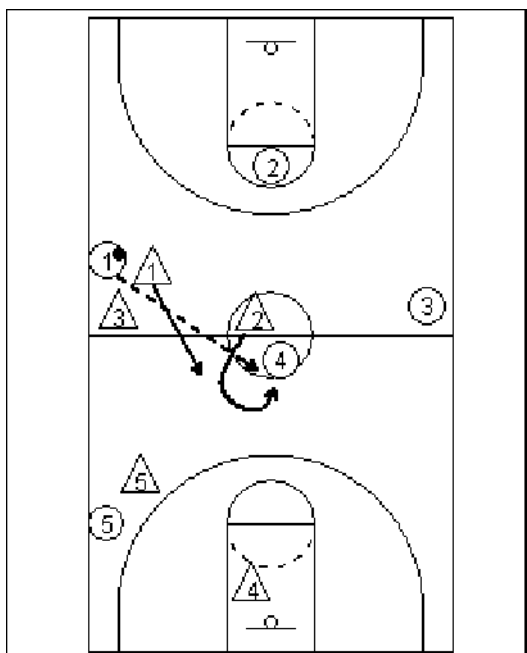
O jogador oposto (2) defende a passagem ao meio. Afunda-se abaixo do nível da esfera e no médio, olhar para negar qualquer um no -2 médio nega O4 - (ou, qualquer um que pisca ao meio - isto exige que o defensor mantem uma posição aberta de modo que possa encontrar cortadores).

3 e 4 - quando a esfera estiver no lado de um jogador do assoalho, preparam-se para ajustar uma armadilha perto do halfcourt.

Quando a esfera está no lado oposto do assoalho, o defensor (4) transporta-se ao meio do assoalho e desliza-se de volta à tampa a cesta. ANOTAR que uma vez que a esfera está em um lado do assoalho, todos os defensores estão igualmente nesse lado do assoalho. Não há nenhuma defesa no fraco-weak-side.

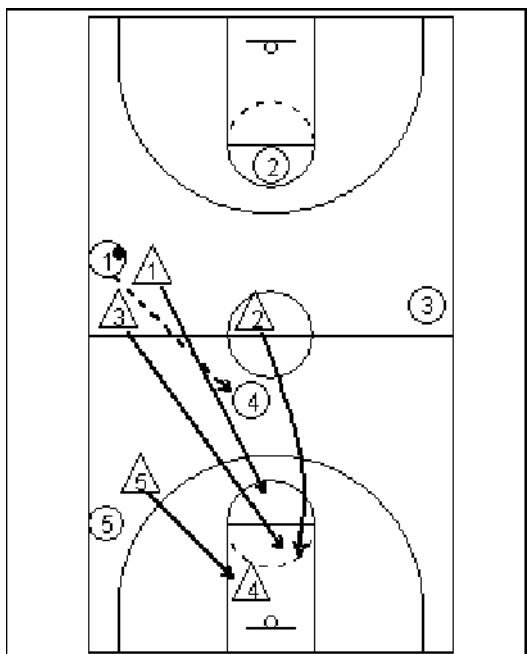
5 - está sempre em uma linha direta com a esfera. Nota: 5 hesitarão girar sobre à actividade secundária se o para diante (4 neste diagrama) é lento cobrir a cesta. Isto não resolve um problema; cria dois problemas! 5 devem confiar suas colegas de equipa e fazer as rotações!

Em um "intestino passar" ao meio



A defesa que faltou a rotação (2) deve tentar começ na frente da esfera, restaurando essencialmente a imprensa pôr a esfera para trás sobre o perímetro e fora do meio.

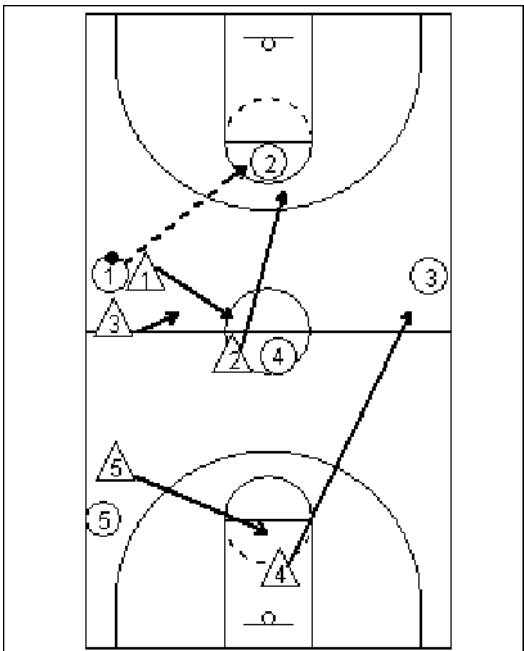
A maioria de equipes recuarão automaticamente fora da imprensa em uma passagem ao meio. Nós deixaremos cair geralmente para trás também, mas desde o jogo agressivamente somos tal factor chave, nós centramo-nos muito mais energia sobre a factura da rotação do que em faltá-la e em dar acima a passagem média. O jogador que guardava a esfera deve comprimir no meio para ajudar.



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

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

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



Se a esfera é invertida de volta ao centro do

assoalho: A imprensa recomeça seu alinhamento inicial

O protetor que defendia a esfera (1), desliza no meio e nos "Tag" os outro protetor (2).

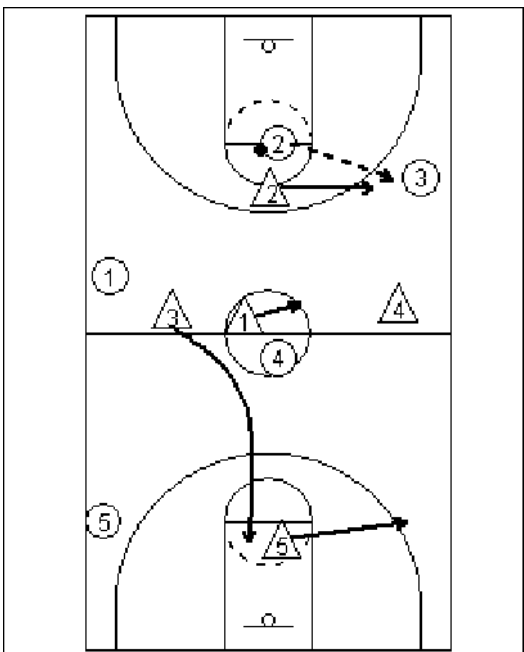
2 esperas a ser etiquetadas pelas outro protetor de modo que as sobras médias cobertas antes de mover-se para o perímetro para defender a esfera.

Aqui, se a esfera foi invertida a O3, 2 seguiriam a passagem e a força O3 abaixo de uma aléia cega

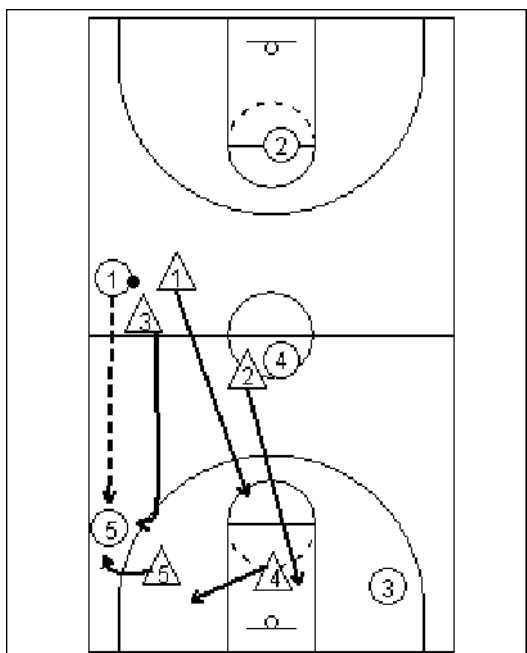
4 vêm apoio para o halfcourt

3 corrediças para trás dentro ao meio

5 estadas na linha da esfera



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



Se a esfera é passada acima da actividade secundária após o midcourt armadilha:

1 e 2

As gotas do protetor médio (2) para cobrir a cesta.

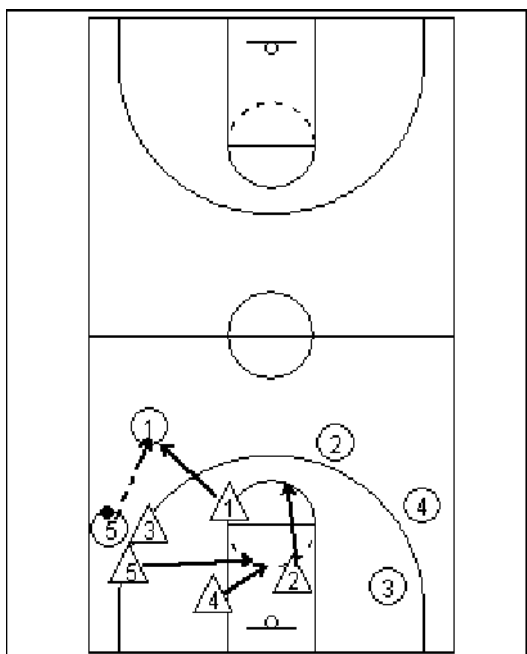
O protetor do ballside (1) cobre os 3 e os

4 médios

O defensor do midcourt (3) segue a passagem à armadilha com os 5.. Eu digo os defensores do midcourt, "se a esfera vai sobre sua cabeça, a seguir você gira, segue a passagem, e ajusta uma outra armadilha".

O outro defensor do midcourt (4) vem ao bloco do esfera-ball-side da área da cesta.

5 preensões o jogador ofensivo até o defensor do midcourt chegam para prender. 5 podem ir para o roubo se está disponível na passagem acima da actividade secundária, mas não deve jogar para começ o roubo (isto é se 5 não começ o roubo, deve ainda estar na posição para defender a esfera e a armadilha).



Quando a esfera é passada fora da armadilha

que da actividade secundária a imprensa é

excedente e nós incorporamos nossa defesa do

halfcourt

Se nós estamos jogando o halfcourt de homem para homem, nossa inicial fósforo-match-ups não pôde sempre ser nosso match-up-acima normal

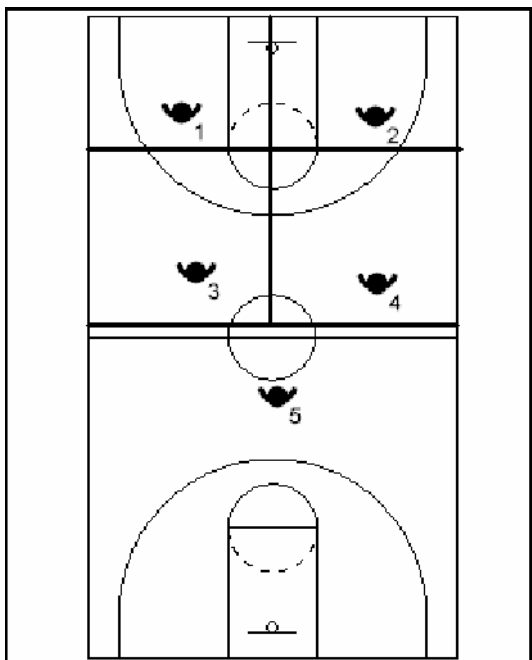
Nós devemos comunicar-se e convicção para incorporar rapidamente nossa defesa de homem para homem.

A transição entre a imprensa à defesa de homem para homem é uma ciência inexact, e exige a atenção.

Isto é quando a defesa é mais provável de relaxar ou confusão da experiência, fazendo a muito vulnerável.

As equipes podem tornar-se peritas nesta transição com prática; entretanto, muitos não fazem enquanto é negligenciada frequentemente por ônibus e por jogadores igualmente.

As responsabilidades no 2-2-1 antes da esfera em-são limitadas



Áreas preliminares da cobertura defensiva antes do

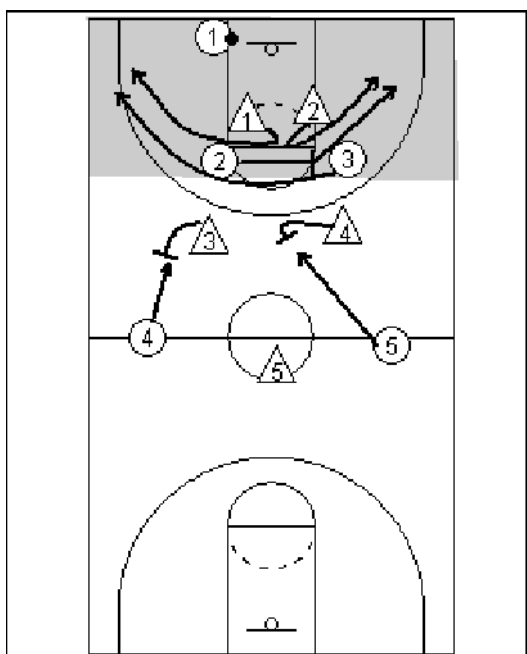
inbounds cada jogador nega a um oponente seu/sua área respectiva.

1 e 2 cobre a área inbounds imediata da linha do livre estendida à linha de base em uma ou outra metade da corte

3 e 4 cobrem uma ou outra metade do assoalho entre a linha do livre estendida e o halfcourt no backcourt do oponente

5 são inicialmente responsáveis para cobrir a linha avançada inteira do oponente.

**** Nota:** No primeiro relance pode parecer como se uma área de 5 coberturas é demasiado grande. Não é. Quando 5 certamente deverem apressar para jogar eficazmente a passagem inbounds, nós sabemos aquele, 9 vezes fora de 10 a passagem inbounds que direta da linha de base oposta a um jogador em 5 áreas está indo ser uma passagem do grosseirão. Forçar passagens do grosseirão do oponente é um de nossos objetivos na imprensa. As passagens do grosseirão fornecem roubam oportunidades, porque seus arco/trajectória permite que a defesa reaja antes que alcangue o seu. Nossa mensagem desobstruída, simples à defesa é que nós somos atletas... e os atletas podem cobrir passagens do grosseirão. Em alguns arremessar a passagem, mesmo se nós não começ o roubo, cada defensor tem a abundância da hora de reagir e começ na posição apropriada antes que a esfera esteja travada. Nesta situação, mais do que qualquer outra coisa, a parede que é exigida realmente é nossa atenção e nosso esforço.

**1 e 2**

Negar o receptor o mais próximo em um meio da corte da linha do lance livre estendida à linha de base.

3 e 4

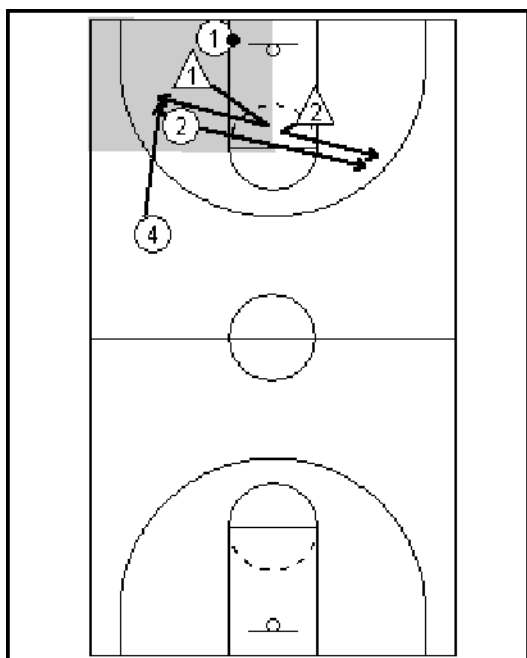
Estar 5-12 pés da linha do halfcourt, em uma posição aberta. Os jogadores piscam geralmente nesta área da corte de ao redor 1/2. Ver os jogadores do assoalho e da colisão que piscam.

Tampa **5 a** área após o halfcourt. Jogar acima linha-na linha em receptores em sua área.

Posicionar-se de modo que você possa interceptar uma passagem ao jogador mais da esfera.

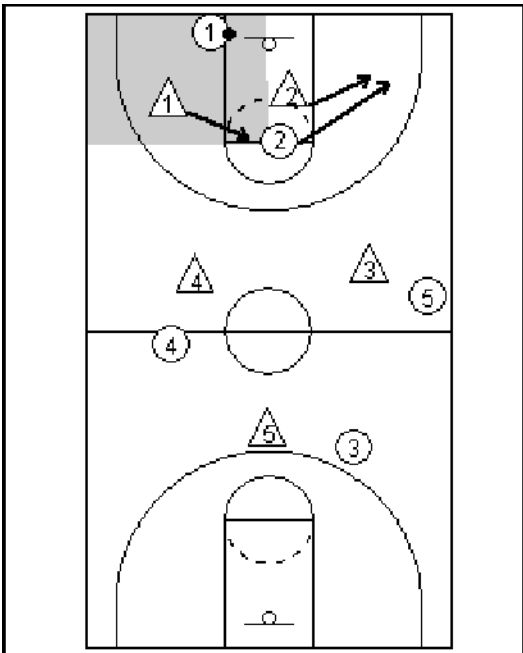
CONVERSA! Ajudar os jogadores antes de você com seus matchups. O homem traseiro é o "estrategico" no 2-2-1.

4. Se as folhas para diante sua caixa, 5 estiverem prontas para pisar nessa caixa e para negar.

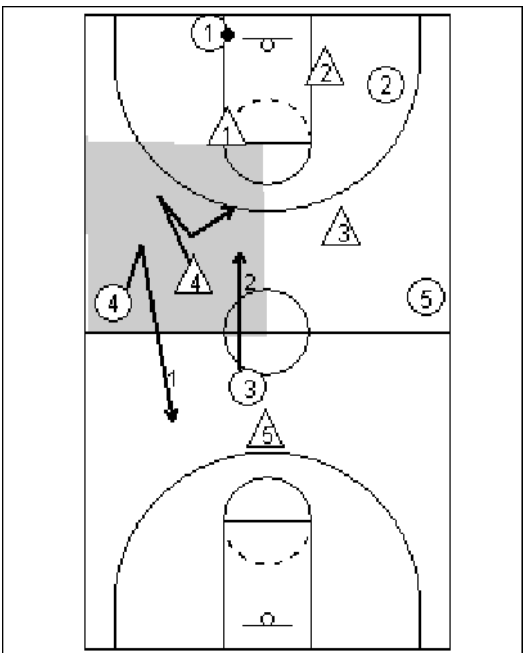
**Manobras do protetor (1 e 2)**

Se seu homem deixa sua área, precipitação para encontrar outra

receptor em sua área. (precipitações 1 para cobrir aqui 4)

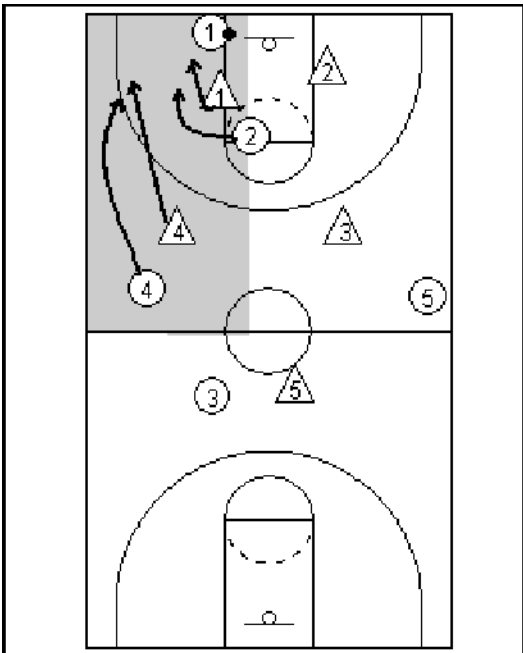


If there is nobody in your area, **pinch in towards the middle at the free throw line area**. Open up (facing the sideline) and look for anybody moving into your area while keeping vision of the ball.

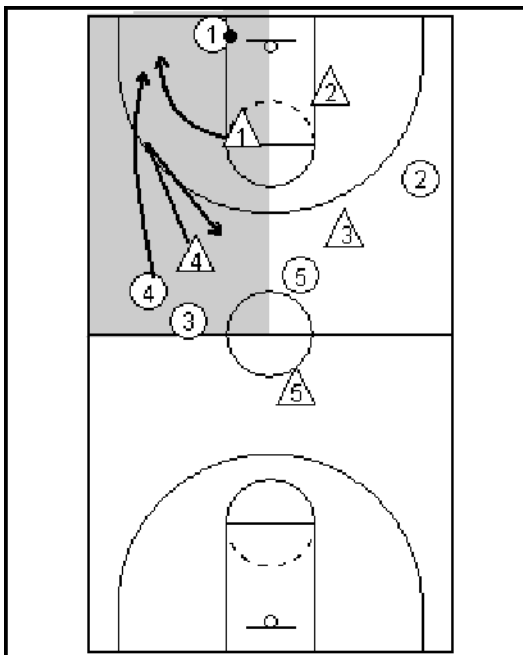


Forward Maneuvers (3 and 4)

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



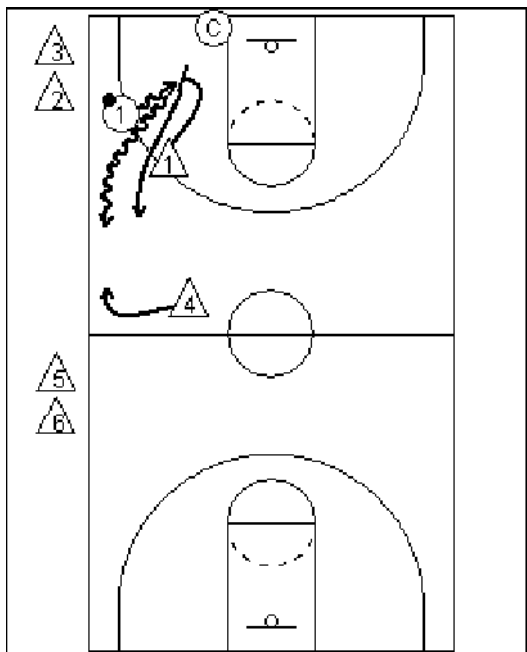
If a player flashes from a midcourt area into a guard's (1) area, continue to deny the cutter into the guard's area **IF** the guard (1) is already defending someone.



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

Pressionando brocas

Broca 1: Passeio e corrediça



Finalidade: Para ensinar os protetores na imprensa 2-2-1 influenciar a esfera abaixo da actividade secundária ("na aléia cega") e fora do meio. Para ensinar envia no posicionamento apropriado da imprensa 2-2-1 e como ajustar a meia armadilha da corte.

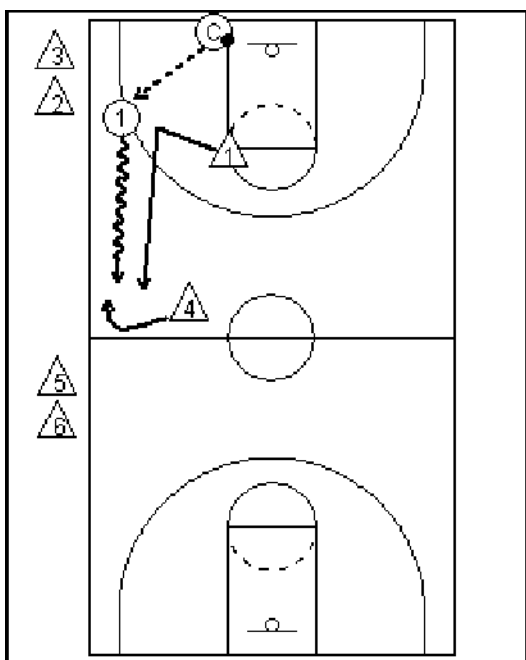
Organização: O ônibus está fora dos limites sob uma cesta com a esfera. Envia a formação fora dos limites no halfcourt. Os protetores alinham fora dos limites na linha de base. Dois protetores pisam no assoalho; um jogará a ofensa e o outro actuará como um defensor superior na imprensa 2-2-1. Etapas uma para diante no assoalho; a vontade para diante para actuar como um defensor do midcourt na imprensa 2-2-1.

Procedimento:

1. O ônibus passa a esfera inbounds ao protetor ofensivo

2. O protetor defensivo defende a esfera, influenciando o ballhandler abaixo "da aléia cega" para a armadilha. A broca termina quando os dois defensores ajustaram com sucesso uma meia armadilha da corte.

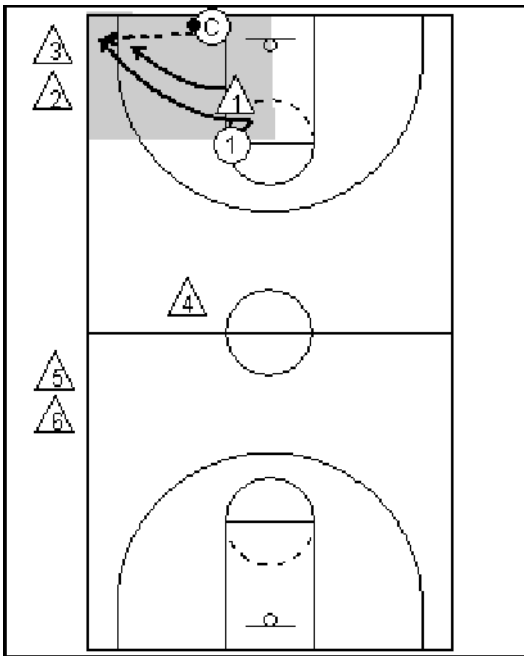
3. O ballhandler deve tentar bater a armadilha, batendo o protetor defensivo ao meio do assoalho ou pingando abaixo da aléia cega e circundando ou através da armadilha.



Treinando pontos:

1. Uma vez os protetores compreendem e podem com sucesso executar a broca defensiva, mandam o protetor defensivo negar a passagem inbounds no início da broca

2. O protetor ofensivo começa no cotovelo e deve cortar para começ



abrir na área protegida. É permitido somente ao jogador ofensivo começ aberto na área protegida porque, em uma situação do jogo, o protetor defensivo desligaria se o jogador ofensivo deixou esta área.

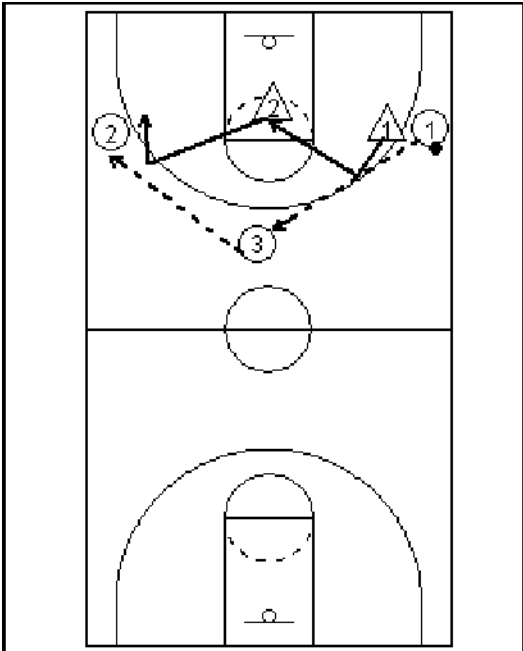
3. Depois que a esfera inbounded com sucesso, a broca recomeça como o normal.

4. Se o ballhandler tenta ir ao meio do assoalho, o defensor deve deslizar para cortá-lo fora e para forçá-lo para trás abaixo da aléia cega

5. Se os defensores são mal sucedidos em ajustar a armadilha, funcionar a broca outra vez com os mesmos jogadores até que os defensores tenham o sucesso.

6. Na conclusão da broca, o defensor ambo etapa fora do assoalho. O protetor ballhandling transforma-se então um defensor. O protetor seguinte à etapa na broca actua como o ballhandler. O seguinte para a frente à etapa na broca actua como o defensor do midcourt.

2:3 da broca na armadilha de 2 Fullcourt

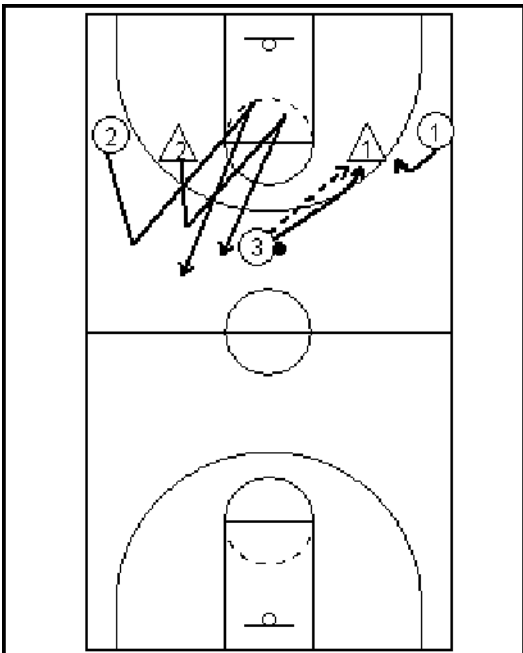


Finalidade:

A. para perfurar o posicionamento defensivo de homem para homem da meia corte

B. Para desenvolver a caça com armadilhas agressiva assim como a negação da primeira passagem fora de uma armadilha.

Organização: A broca começa como uma broca de escudo defensiva com os três jogadores no perímetro (no ponto e em ambas as asas) e com as duas defesas que defendem uma ou outra asa.

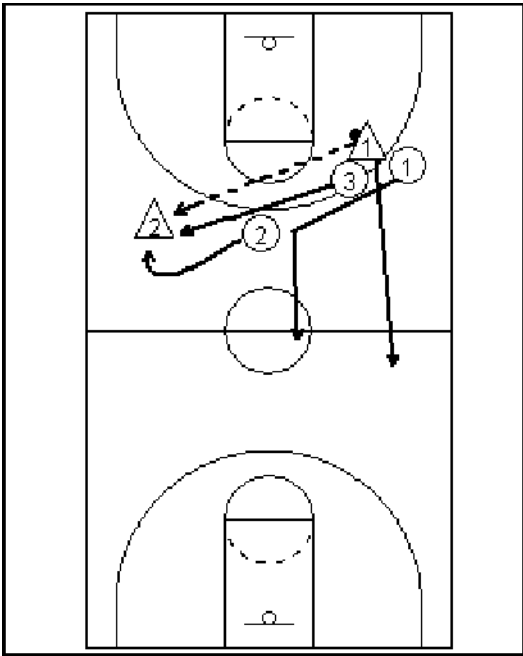


Procedimento:

1. Os três jogadores ofensivos começam a broca passando a esfera em torno do perímetro. As duas defesas, cada um guardando uma asa, fazem ajustes defensivos da defesa da em-on-ball, à negação, para ajudar a defesa, como em uma defesa de homem para homem da meia corte

2. Após ter invertido a esfera um par vezes, a guarda passa a esfera a uma das defesas que os jogadores comutam então papéis, com a defesa que comuta à ofensa e à ofensa que comuta à defesa.

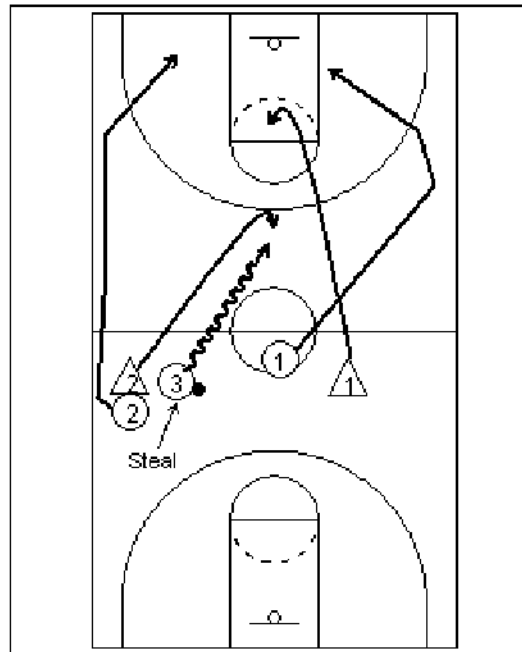
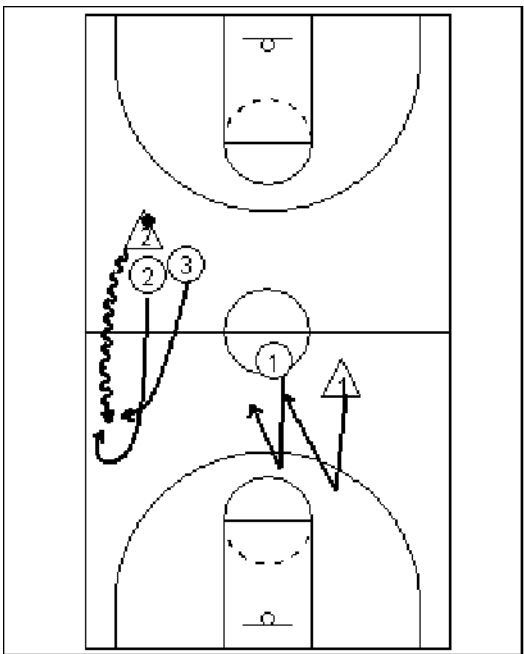
3. Os dois jogadores ofensivos tentam avançar a esfera acima da corte e a contagem na cesta oposta que joga 2 contra 3..



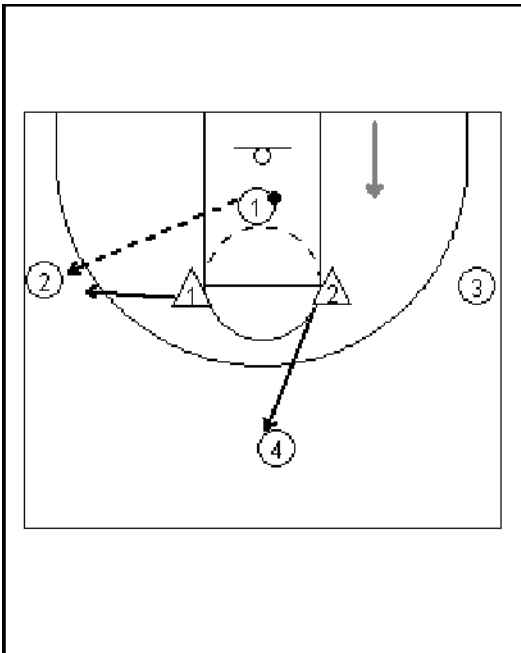
4. As três defesas continuamente jogam a "armadilha e negam-na" contra os dois jogadores ofensivos. Os dois defensores os mais próximos à esfera prendem agressivamente, quando o terceiro defensor negar agressivamente o terceiro jogador ofensivo.

5. Em toda a passagem feita pela equipe ofensiva, os defensores devem ajustar, com os dois defensores que prendem a esfera, e o terceiro defensor que nega a passagem da tomada.

6. A broca termina quando os dois jogadores ofensivos marc ou quando os 3 defensores começ um roubo e uma ruptura rápida (3on2) para uma cesta



Broca 3: Tag



Finalidade: para perfurar rotações da cobertura para os dois jogadores superiores na imprensa 2-2-1, com uma ênfase em cobrir a passagem média

Organização: a broca set up com os quatro jogadores ofensivos (uma guarda, duas asas, e um jogador no meio) e as duas defesas superiores no 2-2-1 (a seta cinzenta mostra que o sentido a ofensa estaria indo em um jogo).

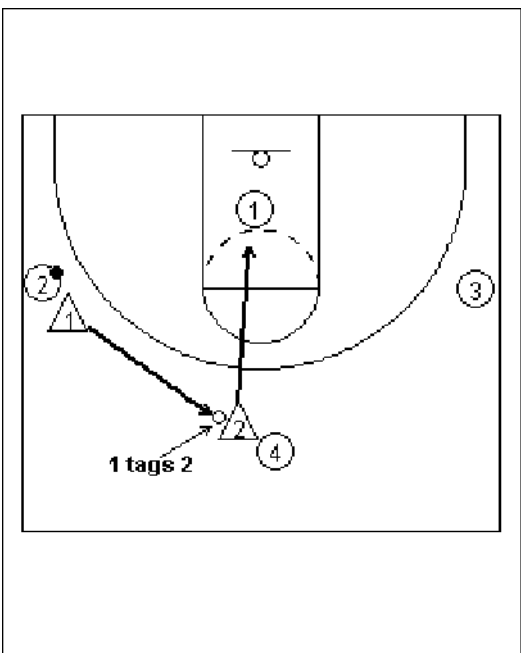
Procedimento:

1. Os três protetores ofensivos (1, 2, e 3) giram a esfera em torno do perímetro. Enquanto a esfera é girada, os jogadores procuram a passagem aberta ao jogador no meio (4).

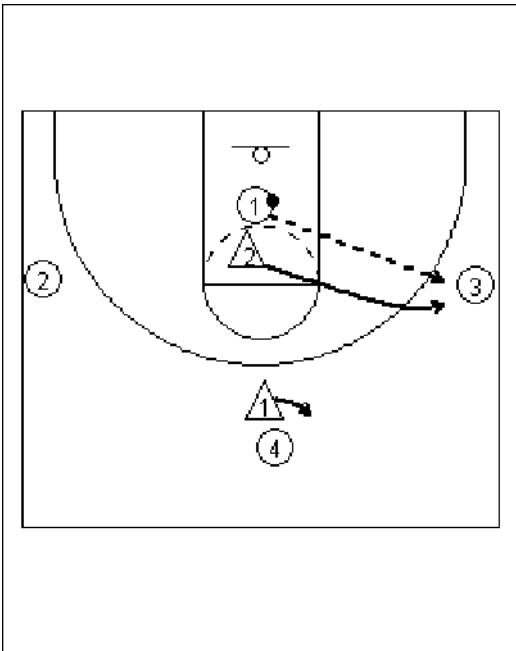
2. As duas defesas são cada um responsáveis para um meio do assoalho (1 é responsável para a metade esquerda do assoalho e 2 são responsáveis para a metade direita do assoalho).

3. Em uma passagem à asa, um defensor move-se para defender a esfera e para influenciá-la abaixo "da aléia cega" (1) os outros dissipadores da defesa abaixo da esfera para cobrir a passagem média (2).

4. Enquanto a esfera está passada para trás em torno do perímetro (2 a 1), o defensor da em-on-ball desliza de novo no meio. O defensor que cobre o (2) médio não deixa sua posição até que **esteja etiquetado por** sua colega de equipa. Depois que é etiquetado, o defensor (2) transporta-se para fora ao perímetro para defender a esfera. Etiquetar assegura-se de que seus protetores estejam defendendo do "a



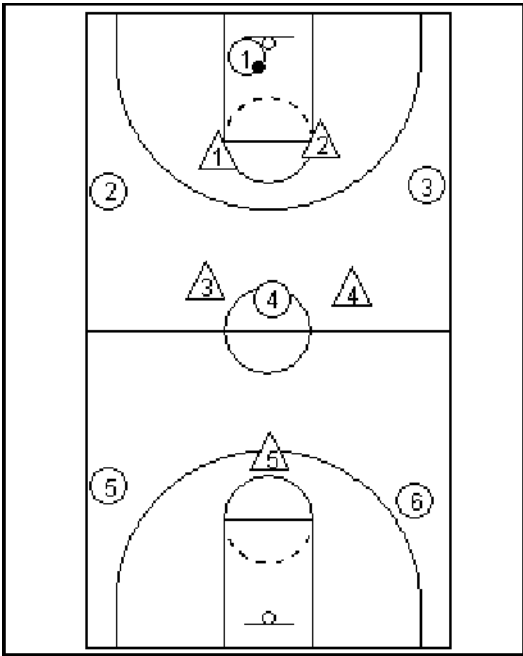
passagem intestino" na imprensa 2-2-1.



5. Enquanto a esfera é girada à outra asa, o jogador responsável para esse lado do assoalho (2) desliza sobre para defender a esfera e para influenciá-la abaixo da aléia cega. A outra defesa (uma) ajusta para cobrir o meio.

6. Porque a esfera é girada em torno do perímetro outra vez, 2 deslizariam dentro para etiquetar 1 e 1 estalaria para fora para cobrir a esfera.

7. A broca deve continuar para três a quatro reversões da esfera, dando às defesas diversas oportunidades "de jogar o Tag" e de rehearse suas responsabilidades da cobertura.



4:6 da broca em 5

Finalidade: Para praticar a imprensa 2-2-1 de encontro a uma vantagem ofensiva dos números.

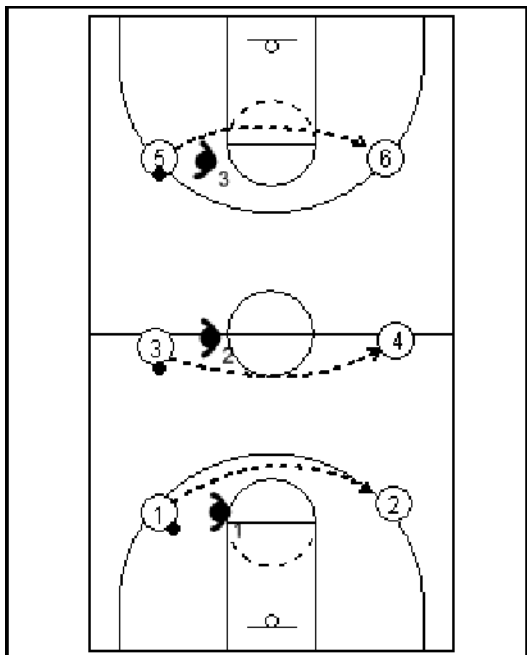
Organização: instalação de 5 defesas na imprensa 2-2-1. 6 defesas espalharam-se para fora através do assoalho, com o um jogador no meio (4), o um jogador nos (1), dois jogadores traseiros nas asas (2 e 3) e em dois jogadores da corte nas actividades secundárias (5 e 6).

Procedimento:

1. Nós jogamos esta possessão do jogo um naquele tempo com a equipe ofensiva que tenta mover a corte e marc rapidamente de encontro à imprensa.
2. Nós estamos dando sempre acima a reversão da esfera, significando que o jogador 1 estará sempre aberto, mas que a passagem ao jogador 4 estará coberta sempre. Contanto que a equipe ofensiva estiver trabalhando de encontro à contagem 10 na corte traseira, nós não queremos jogar cobrindo a passagem das reversões na imprensa 2-2-1.

Broca 5: Homem no meio

Finalidade: Para perfurar espelhar a esfera defensiva, procurando

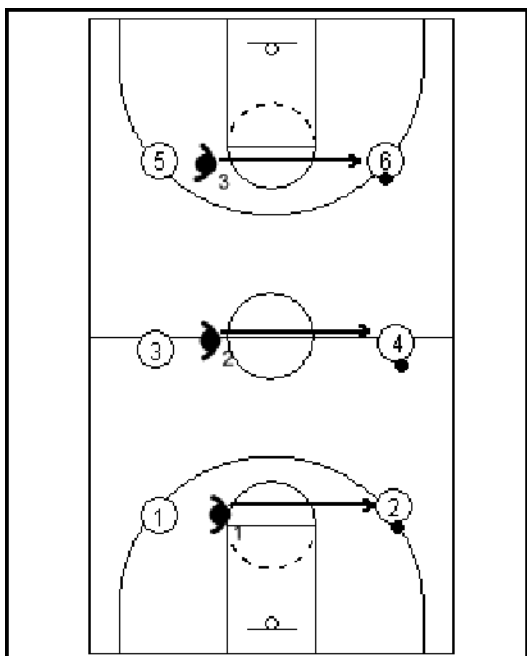


passar deflexões. Esta broca relaciona-se especificamente à imprensa 2-2-1 ensinando a importância do alcance em defensiva e do jogo com mãos ativas durante a armadilha.

Organização: Os jogadores organizam em grupos de três, com os dois jogadores ofensivos que enfrentam-se, aproximadamente 15 pés distante. A defesa está entre os jogadores ofensivos. Um jogador ofensivo tem uma esfera.

Procedimento:

1. Os jogadores ofensivos passam a esfera para a frente e para trás a uma outra quando as defesas tentarem deflexionar todas as passagens. Jogadores ofensivos se "falsificar uma passagem para fazer uma passagem"; executando a esfera falsifica em um sentido e na passagem no outro sentido. Os jogadores devem falsificar baixo como se para terminar fora uma passagem do quadril do defensor, e para passar a elevação que termina uma passagem fora da orelha do defensor.



Alternativamente, os jogadores devem falsificar altamente como se para passar fora de seus defensores qualquer um, e para passar baixo, emitindo uma passagem fora do quadril do defensor.

2. As defesas seguem cada passagem, closing para fora no jogador ofensivo com a esfera. As defesas respondem a cada falsificação da esfera agressivamente espelhando a esfera com ambas as mãos (como a esfera vai altamente, as mãos dos defensores seguem como se eram um espelho na frente da esfera).

3. Os defensores permanecem "no meio" até que uma passagem esteja deflexionada. Uma deflexão é definida como um jogador que começ suas mãos em qualquer parte do

basquetebol. Quando isto ocorre, o jogador ofensivo que jogou as posições de interruptores da passagem com a defesa, e a broca continuam.

Treinando pontos:

1. Não são permitidos aos jogadores ofensivos fazer nenhuma passagens do grosseirão. Todas as passagens devem ser dirigem passagens ou saltam passagens.
2. Os jogadores ofensivos devem tentar alcangar após o corpo ou a cabeça da defesa ao liberar a passagem. Isto segura que a defesa não começ uma deflexão. "Falsificando uma passagem para fazer a uma passagem" a ofensa está simulando terminando uma passagem ao borne e de encontro a uma armadilha.
3. As defesas devem agressivamente espelhar a esfera com ambas as mãos e procurar deflexões da passagem. As deflexões da passagem não conduzem sempre aos retornos, elas podem ainda ser completamente valiosas em interromper a confiança do oponente em funcionar seus testes padrões fluida. Para equipes defensivas da pressão, as deflexões da passagem são uma indicação excelente da agressividade. Este tipo de agressividade pode corrmoeer a confiança de uma ofensa no curso do jogo.

Pontos da ênfase

Quatro áreas específicas da imprensa que exigem o esforço e a concentração extra são:

1. Ao negar a passagem de entrada após objetivos de campo feitos (ao contrário dos livres feitos), 1 e 2 deve apressar para encontrar e negar o jogador em sua área. 3 e 4 devem igualmente apressar para cobrir suas áreas e para impedir a passagem inbounds longa ao meio, mas 1 e 2 tem as responsabilidades mais demanding.

2. 5 devem sempre apressar para cobrir o ponto traseiro no começo da imprensa; algumas equipes procurarão uma cesta fácil fora da passagem inbounds profunda. 5 não têm que necessariamente ser o centro da equipe. Do tempo ao tempo, eu pōr um protetor rápido nesta posição, especialmente se um oponente está olhando a de entrada com uma passagem profunda, se nós estamos tendo o problema com a rotação à actividade secundária (com *factura da rotação* ou com *contenção da esfera* quando começ passada acima a actividade secundária).

3. Proteger o meio é absolutamente crítica ao sucesso. 1 e 2 deve desenvolver um hábito rapidamente do deslocamento da defesa da em-on-ball para cobrir o meio. Quando não for crítico que 1 e 2 realmente "etiqueta" dentro e fora do meio, é crítico eles trabalha no tandem, e que o defensor médio para não girar para fora até que esteja certo que seu sócio pode cobrir.

4. Enviou (3 e 4) rotações do midcourt à área da cesta (e traseiro) são as rotações as mais longas na imprensa e exigem o esforço e a consciência para ser coberto consistentemente.

Revisão

As responsabilidades no 2-2-1 após a esfera em-são limitadas

Jogadores 1 e 2

1. O jogador que defende a esfera força o ballhandler abaixo "da aléia cega" para a armadilha do halfcourt. Não começ a batida ao meio!
2. O jogador oposito defende a passagem ao meio. Afunda-se abaixo do nível da esfera e no médio, olhando para negar qualquer um no meio (ou, qualquer um que **pisca ao** meio - é exige que o defensor mantem uma posição aberta para encontrar cortadores).
3. Se a esfera é invertida de volta ao meio do assoalho, o jogador que defendia a esfera desliza no meio e nos "Tag" os outro protetor.
4. Quando a esfera é invertida de volta ao meio do assoalho, o jogador no meio espera para ser etiquetado pelo outro protetor, e transporta-se então para fora ao perímetro para defender a esfera.
5. Os jogadores 1 e 2 são cada um responsável para um lado do assoalho. Não comutam lados durante o jogo.
6. Em um "intestino passar" ao meio, defesa que faltou sua rotação (jogador que deve ter impedido a passagem do intestino) deve tentar começ na frente da esfera, restaurando essencialmente a imprensa pör a esfera para trás sobre o perímetro e fora do meio. O jogador que guardava a esfera deve comprimir no meio para ajudar.
7. Se os protetores não podem começ na frente do "da passagem intestino", a imprensa é quebrada e todos os jogadores recuam à área da cesta para setup a defesa da metade-half-court. Nesta situação, as réguas usadas na defesa da transição são aplicadas; com o um jogador que para a esfera e todos sprinting outro de volta à tampa a cesta.

Jogadores 3 e 4

1. Os jogadores 3 e 4 são cada um responsável para um lado do assoalho. Não comutam lados durante o jogo.
2. Quando a esfera está no lado de um jogador do assoalho, preparam-se para ajustar uma armadilha perto do halfcourt
3. Quando a esfera está no lado oposto do assoalho, o defensor transporta-se ao meio do assoalho e desliza-se de volta à tampa a cesta. ANOTAR que uma vez que a esfera está em um lado do assoalho, todos os defensores estão igualmente nesse lado do assoalho. Não há nenhuma defesa no lado fraco.
4. Se a esfera é passada acima da actividade secundária após a armadilha do midcourt, o defensor do midcourt no esfera-ball-side segue a passagem e ajusta uma armadilha com 5 que eu digo os defensores do midcourt, "se a esfera vai sobre sua cabeça, a seguir você gira, segue a passagem, e ajusta uma outra armadilha". O outro defensor do midcourt vem ao bloco do esfera-ball-side da área da cesta.
5. Se o oponente "estripa" a imprensa com uma passagem ao meio, os defensores do midcourt recuam à cesta e incorporam a defesa do halfcourt. Em algumas situações, um defensor do midcourt será forçado a defender a esfera em uma passagem do intestino.

Jogador 5

1. 5 cobrem inicialmente a área da cesta. Como a esfera se move dum lado ao outro, 5 movimentos com ela. 5 estão sempre em uma linha direta com a esfera.
2. Se a esfera é passada acima da actividade secundária após a armadilha do midcourt, 5 defendem, prendendo o jogador ofensivo até que o defensor do midcourt se junte lhe para uma armadilha. 5 podem ir para o roubo se está disponível na passagem acima da actividade secundária, mas não deve jogar para começ o roubo (isto é se 5 não começ o roubo, deve ainda estar na posição para defender a esfera e a armadilha).

3. Se a esfera está passada fora dos recuos da armadilha 5 da actividade secundária à cesta e procura um homem para combinar acima com enquanto a defesa muda a de homem para homem. Se a defesa está desloc a uma defesa de zona, 5 convicções de volta a sua posição na zona.

As responsabilidades no 2-2-1 antes da esfera são os

jogadores em-in-bounded 1 e 2

1. Negar o receptor o mais próximo em um meio da corte da linha do lance livre estendida à linha de base.
2. Se seu homem deixa sua área, scramble para encontrar um outro receptor em sua área.
3. Uma cruz do protetor, ligar e negar.
4. Se não há ninguém em sua área, comprimir dentro para o meio na linha área do livre. Abrir (enfrentando a actividade secundária) e procurar qualquer um que move-se em sua área ao manter a visão da esfera.
5. Se a esfera em-é limitada em sua área, pegarar o ballhandler e forçá-lo abaixo da aléia cega
6. Se a esfera inbounded na área do outro protetor, sprint ao meio do assoalho para cobrir a passagem do intestino.

Jogadores 3 e 4

1. Estar aproximadamente 4 pés antes dea linha do halfcourt diretamente atrás do cotovelo. Negar todo o jogador em sua metade do assoalho entre a linha do livre estendida e o halfcourt.
2. Os jogadores piscam geralmente nesta área da corte de ao redor 1/2. Ver os jogadores do assoalho e da colisão que piscam.

3. Se um jogador deixa sua área, liberá-lo e procurar um jogador novo para negar em sua área.
4. Se um jogador pisca com sua área na área do protetor, você pode seguir na área do protetor SE o protetor está já na negação. Se não há ninguém na área do protetor, não deixar sua área.
5. Na passagem de entrada sprint de volta ao halfcourt.

** Recordar, se o oponente tenta inundar as caixas dos protetores (que emitem 3 ou mais jogadores, envia pode pisar dentro e negar porque sua área deve estar vazia).

Se sua área não está vazia, 5 podem pisar dentro e tampa. Se envia escolher permanecer em suas áreas quando a inundação oponente as caixas dos protetores que é aprovada também, mesmo que você dê provavelmente acima a passagem inbounds.

Forçar 3 ou 4 jogadores ofensivos a vir toda a maneira de volta à esfera tomará geralmente a ofensa fora de seu teste padrão do pressionar-press-breaker. **

Jogador 5

1. Cobrir a área após o halfcourt. Jogar "- na linha, acima--up-the-line" de encontro aos receptores em sua área.
2. Posicionar-se de modo que você possa ver o jogador mais da esfera e interceptar uma passagem profunda caso necessário
3. CONVERSA! Ajudar os jogadores antes de você com seus matchups. O homem traseiro é o "estratego" no 2-2-1.
4. Se as folhas para diante sua caixa, estiverem prontas para pisar nessa caixa e para negar.
5. Sobre o de entrada, posicionar-se na parte traseira da imprensa diretamente antes de a esfera pronta para interceptar o algum passam acima o assoalho.

Progressões de ensino

1. Nós ensinamos using a filosofia "Inteiro-Peça-**Whole-Part-Whole**". Como tal, nós começamos **andando através da imprensa inteira** (3/4-court, sem defender a passagem inbounds). Nós andamos completamente e discutimos responsabilidades de cada jogador. Nós **ensinamos as rotações apropriadas** enquanto a esfera é invertida em torno do perímetro, passada acima a actividade secundária, e passada do "na passagem média intestino". Nós **passaremos** geralmente **alguma hora que scrimmaging** após ter ensinado a imprensa e sua totalidade, e antes de quebrar a compressão em brocas.

2. Em seguida, nós **quebramos a compressão em brocas**. Nós funcionamos geralmente **1 broca um o dia**. Nós geralmente começamos com a "**armadilha e negamos**" para ensinar a agressividade na caça com armadilhas, mesmo que a broca não correlacione diretamente ao 2-2-1. As outras brocas são ensinadas tipicamente na seguinte ordem: Passeio e corrediça, Tag, 6 contra 5..

3. Depois que a imprensa é ensinada, nós **praticamo-la somos frequentemente como possível em situações da luta**. Nós funcionamos geralmente as **lutas controladas, começando com um jogador que dispara em um livre**, e dirigir a imprensa no fêz o livre. Nós manteremos geralmente o corredor da luta até as contagens da equipe ofensiva (equipe que não disparou no livre para começar). Contanto que a equipe defensiva estiver começ roubar (ou repercussões defensivas) e convertendo os em cestas, nós queremos manter-se começ direitos de novo na imprensa, no **impulso de construção, e em fazer funcionamentos**. NUNCA parar a ação depois que a imprensa causa um roubo e uma contagem "isto é quando seus defensores devem começar "a cheirar o sangue", assim que para falar. Deixá-los começ de novo na imprensa e ver se podem construir no impulso.

Se nós ensinamos a imprensa 2-2-1 no curso de uma semana, as seções da "imprensa" e da "luta" de **plantas da prática para a semana** olhariam provavelmente similares à tabela na página seguinte:

DIA	ATRIBUIÇÃO DO TEMPO	BROCA & DESCRIÇÃO
Dia 1	10-15 minutos:	Caminhada com a imprensa do todo, as rotações de ensino e as responsabilidades (método inteiro).
	5-10 minutos	Luta controlada using a imprensa - após livres feitos.
Dia 2	10 minutos	Prender e negar
	5 minutos	Responsabilidades da revisão (método inteiro)
	5-10 minutos	Luta controlada que segue livres feitos.
Dia 3	Minuto 10	Passeio e correção
	10-15 minutos	Luta controlada
Dia 4	5-7 minutos	Prender e negar
	5 minutos	Tag
	10-15 minutos	6 contra 5
Dia 5	10-15 minutos	Adicionar a negação inbounds (método inteiro). Nós temos geralmente o oponente funcionamos uma ruptura simples da imprensa com réguas simples para começ abertos no inbounds (isto é ter a cruz dos protetores e 1 ou 2 jogadores piscam no meio das actividades secundárias do halfcourt)
	10-15 minutos	Luta controlada using a negação inbounds. Deste ponto para a frente, nós funcionamos lutas cheias e controladas using a imprensa em uma base diária se possível.

Pode ser benéfico funcionar a negação inbounds contra vários pressionar-press-breakers diferentes para dar a jogadores uma sensação para tipos diferentes de situações que puderam enfrentar nos jogos. Nós revisitaremos brocas específicas se e quando se tornar aparente que nós precisamos o trabalho em alguma área específica da imprensa.

Conclusão

Um dos desafios os mais grandes que enfrentam meninas e meninos treina na juventude e os níveis da High School estão começ consistentemente o esforço que nós exigimos de nossos jogadores. Em minha experiência, as equipes que dão um grande esforço coletivo são o mais frequentemente as equipes que têm um *sentido forte da identidade*. Tomam o orgulho na maneira que jogam. Igualmente têm um sentido do orgulho individual que vem da maneira que jogam.

Em seu melhor, eu vi que esta imprensa da negação 2-2-1 faz ambos:

- Trazer para fora o esforço máximo da equipe que faz um ônibus orgulhoso
- Ser o excitador no desenvolvimento da identidade de uma equipe com os resultados daqueles esforços.

Um de meus exemplos mais memoráveis deste veio diversos anos há como um ônibus do caloiro em uma das centrais eléctricas constantes do estado em Washington. Apesar da reputação do time do colégio da escola, nós não fomos esperados ser uns muito bons a nível do caloiro porque a classe de caloiro da escola era tão extraordinária talentoso que todos os "bons" jogadores (um total de 9 jogadores) começaram no estudante de segundo ano de universidade, no JV, ou nas equipes do time do colégio... que deixam me com um grupo de jogadores que não somente talento faltado; sofreram de uma falta completa do amor-próprio após a obtenção cortados de suas equipes da escola e de equipes de AAU por diversos anos em uma fileira.

Depois que um começo lento à estação onde os jogadores começaram expressar um sentido da mediocridade, especialmente quando seus colegas batiam outras equipes por 20 pontos em a maioria de noites! Eu encontrei-me com o primeiro treinador, que aprovou meu pedido agitar acima coisas instalando o 2-2-1. Depois que passando um par dias que trabalham em rotações e que aplicam a pressão inteligente manter a esfera nas actividades secundárias... nós começamos a mostrar algum progresso defensivo... em nossos últimos 2 jogos antes da ruptura do inverno, nós escolhemos acima um par acréscimo roubamos, jogamos os oponentes fora do contrapeso, e não demos acima nenhuma cesta baratas fora da imprensa. Então, sobre a ruptura do inverno, nós trabalhamos realmente na transição da imprensa em na nossa defesa de homem para homem do halfcourt, negação

instalada da esfera, e harmonização começada acima na passagem inbounds como descrita. O tom da prática começou mudar... após alguma resistência inicial, jogador começou comprar acções mais agressivamente e jogar. Então no primeiro jogo em janeiro após férias do inverno, tudo mudou. Nós saímos de encontro a uma das melhores equipes na divisão, aquela não tinha perdido um jogo... e nós ganhamos em uns 17

ruptura do ponto! Eu soube que nós tínhamos melhorado sobre as duas semanas prévias, mas eu não tive nenhuma idéia que nós poderíamos unir o que era jogadores impressionantes do jogo... um .all 12 deu seu esforço máximo absoluto para os 32 minutos cheios. Durante as próximas diversas semanas, nós apenas mantivemo-nos no melhoramento, e começou mostrar na maneira que os jogadores se carreg... começaram mesmo ganhar algum reconhecimento no corpo de estudante maior. A peça a mais memorável para mim era os últimos cinco jogos do ano. Qualquer um que treinou nunca a High School di-lo-á que os jogos do não-time do colégio não são exatamente eventos big-ticket... especialmente para as equipes de Frosh e de estudante de segundo ano de universidade, onde a multidão tende a ser spattering dos pais ou dos camaradas dos jogadores (nós não compartilhou mesmo de uma ginástica com as outras equipes, jogando fora em um centro do terreno "Rec". Todavia, porque os últimos 5 jogos a ginástica foi embalada completamente! Em um jogo eu olhei a multidão antes do jogo e quis saber para fora ruidosamente se os povos estavam indo a um evento mas tive tudo aterrada no lugar errado. Minha guarda respondeu, "eles veio considerar 32 minutos do inferno, treina!" na referência à universidade de campeões do inferno de Arkansas 40 "minutos" nos anos 90.

... Anotar por favor que dito mais cedo que quando nós instalamos primeiramente a imprensa eu indic que nós não demos acima nenhuma **cestas** fácil. Eu não disse "tiros fáceis". Esta equipe particular não deu acima nenhuma tiros fácil, mas da hora de cronometrar o oponente pode começ alguns tiros fáceis de encontro a toda a imprensa... se você se encontra treinar nesta encenação, não pressiona a tecla de pânico apenas contudo... fazer-se duas perguntas:

1. O oponente está marc realmente fora destas oportunidades? Se não, por que não estão? Sido porque elas é apenas má no tiro, ou tem que fazê-lo com o ritmo para ter criado? Você vê-os como bons tiros, mas pode-o ser surpreendido aprender que o ônibus de oposição os vê porque os tiros *apressados* ou os tiros *cansados*... ambos são resultados do ritmo que a imprensa criou. Agora, você deve definitivamente *corrigir os erros* que permitiram que o tiro acontecesse... o ônibus devem sempre ser um professor... mas você não precisa necessariamente de saltar o navio.)

2. Pressionando, nós estamos criando uma situação onde o ritmo e a pressão cumulativa gastem o oponente? Ser observador; a resposta não é sempre "sim". Você é recompensado frequentemente, embora, a imprensa pode desgastar um oponente para

baixo no curso de um jogo, e de repente com um funcionamento do ponto 8-12. Se você tem a fé no seu condicionamento, você pode ver sinais que o oponente está desgastando para baixo (isto é as mãos nos joelhos durante as esferas inoperantes, aumentadas

substituições), e o ritmo do jogo é a sua vantagem, pode você trabalhar com os erros na imprensa um pouco do que indo longe dela completamente?

Eu penso que surpreende alguns ônibus aprender o mais frequentemente aquele; Eu começo grandes resultados sem **grande talento!** Estes ônibus estão entre aqueles que subscrevem à escola de pensamento que pressionar é somente as equipes as mais atléticas, ou devem somente ser usadas como uma tática do desespero.

Com bom, ensino consistente, o 2-2-1 são um tipo diferente da imprensa. Permitindo a reversão da esfera, e coloc um jogador (5) na parte traseira da imprensa, o 2-2-1 não deixam a defesa expor excedente na maneira que uma imprensa mais agressiva como um fullcourt 1-2-1-1 faz.

Os jogadores são exigidos, entretanto, dar um esforço cheio. As ajudas defensivas desta filosofia promovem e maximizam esse esforço. Às vezes os jogadores surpreendê-lo-ão com o que seus esforços na corte podem realizar quando um ônibus o espera, incentiva, e empurra para a doação de seus **melhores esforços**.

Agradecimentos para tomar o momento de ler este e-e-book. Eu espero que forneceu algum valor a sua biblioteca de treinamento. Se você sente que tem, tomar por favor um momento a:

A. Espalhar a palavra; referir a amigos ou a colegas a [prática perfeita](#) para uma cópia do seus próprios, ou

B. Deixar um comentário em [perfectpractice.net](#) com seus pensamentos/gabarito.

Se você tem quaisquer perguntas ou comentários sobre o 2-2-1, disparar em me um email em coachjosh@perfectpractice.net. Eu desejo-lhe o melhor do sucesso em suas perseguições de treinamento!

Josh Stinson

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

melhor basquetebol de

treinamento líquido

Josh Stinson treinou o basquetebol da juventude na área de Seattle por 18 anos. Treinou o basquetebol da High School por 10 anos, nas seguintes escolas: Nathan são, Ballard, console de Mercer, e Evergreen. Igualmente treinou na escola secundária de Washington, meninos e clube giratório das meninas, e os meninos do console de Mercer e o clube das meninas.

Josh começou a treinar no centro de a comunidade de Meadowbrook em Seattle, onde treinou um grupo excepcional de homens novos das 5as a 8as classes.

O estilo de treinamento de Josh veio sob a tutela dos primeiros treinadores Ed Pepple, Shawn Salão, Silverman máximo, e lingüeta de Ed. Seu mentor de treinamento mais influente é ônibus John Burnley. O sucesso de treinamento do Sr. Burnley e o impacto pessoal em duas escolas improváveis de Seattle qualificam-no como um dos grandes ônibus na área.

Josh prende um B.A. nas humanidades da universidade de Seattle e em um diploma de mestre no trabalho social da universidade de Washington. Pratica o trabalho social clínico com crianças e famílias do em-at-risk na área de Seattle. Josh é 32 years-old.