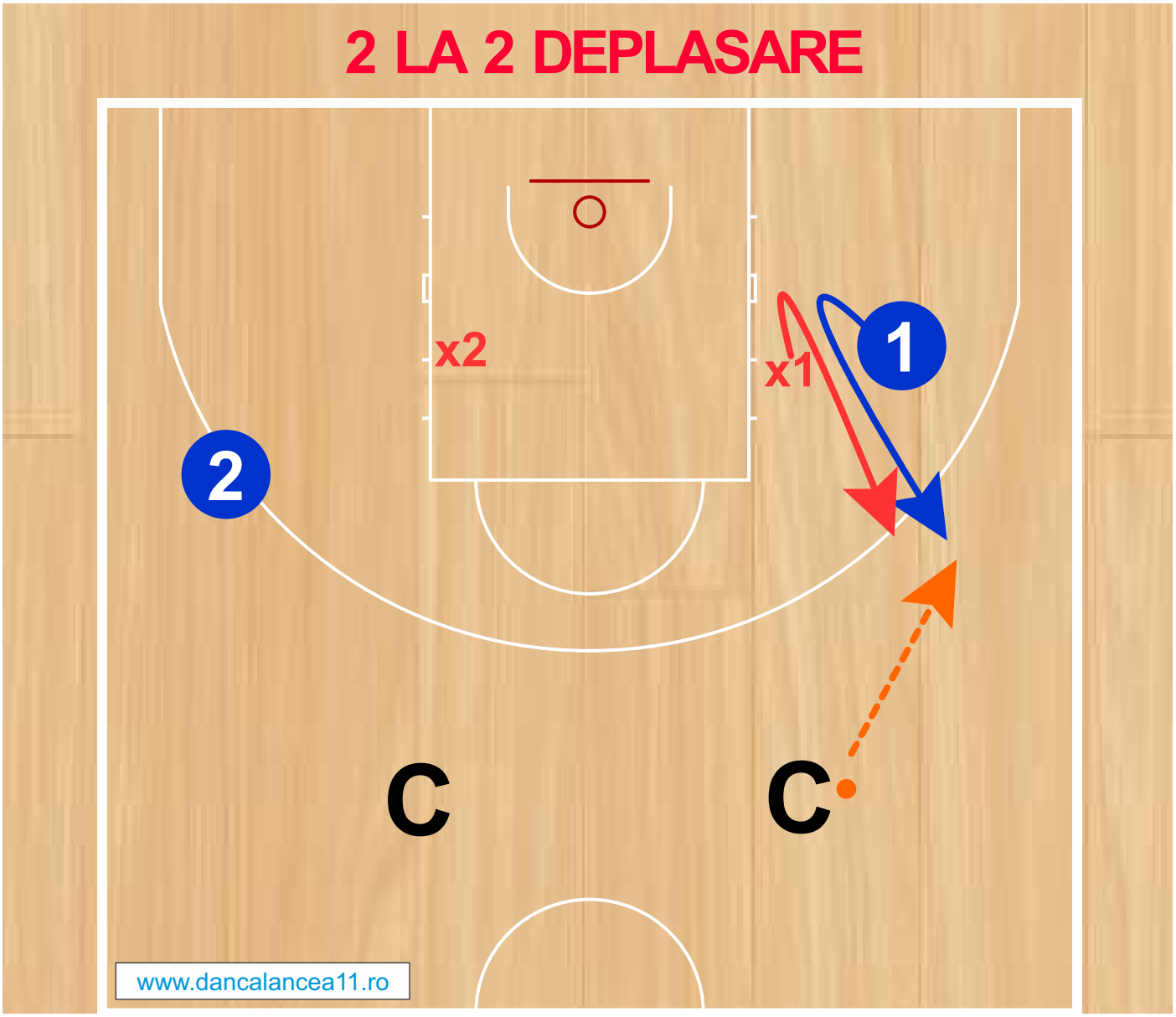
# COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR
# FEDERATIA ROMANA DE BASCHET

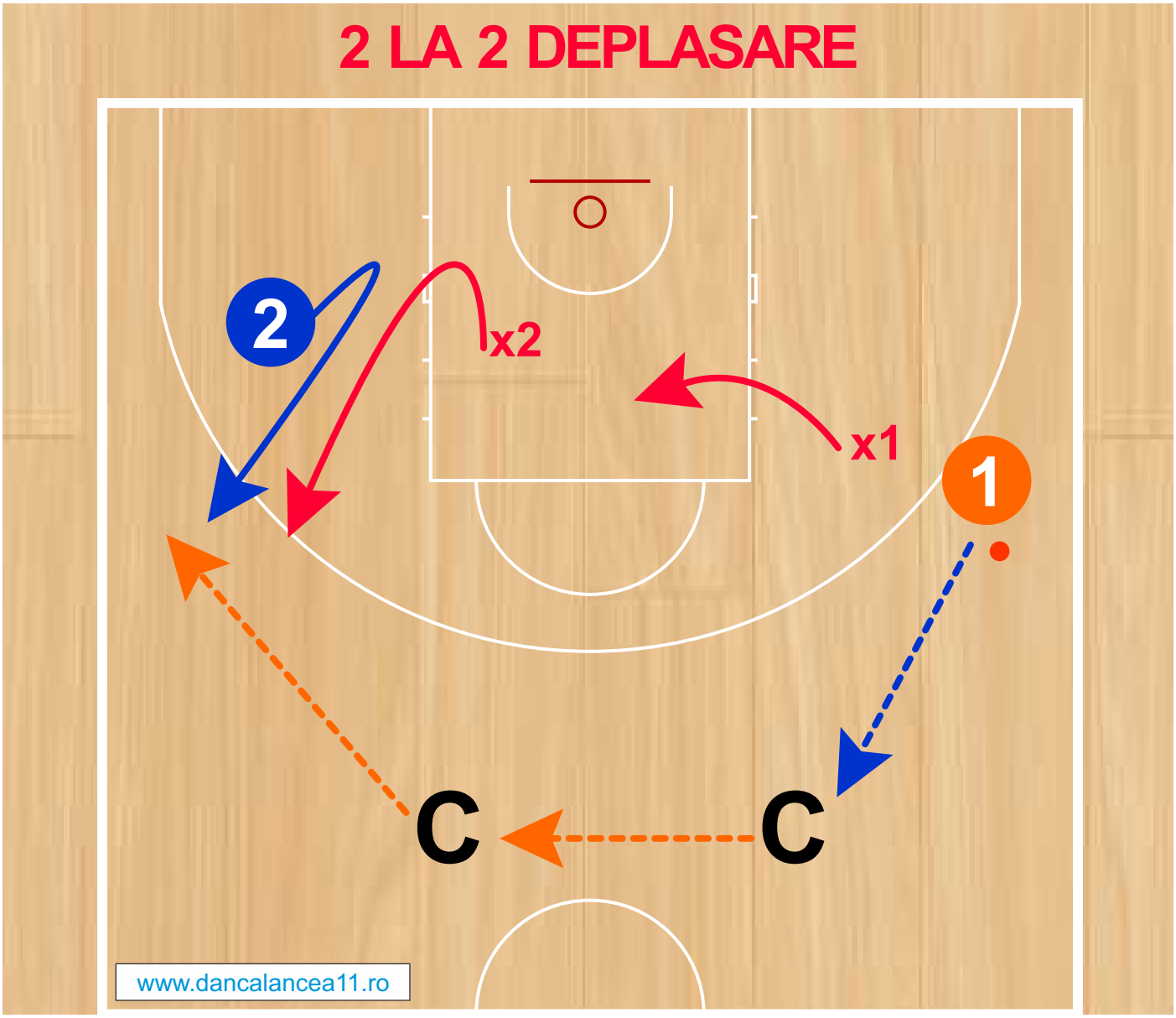
## 2 LA 2
DEFENSE




**DACA ANTRENORUL PASEAZA LA O1,X1 ASUMA ``ON BALL POSITION```,CU BRATELE FOARTE ACTIVE ,CU POZITIA PICIOARELOR INFLUENTAND ATACANTUL CATRE BASELINE(CORNER SAU CORNER SCURT)**
**X2 INTRA IN POZITIE DE AJUTOR(HELPSIDE POSITION)**

# COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR
# FEDERATIA ROMANA DE BASCHET

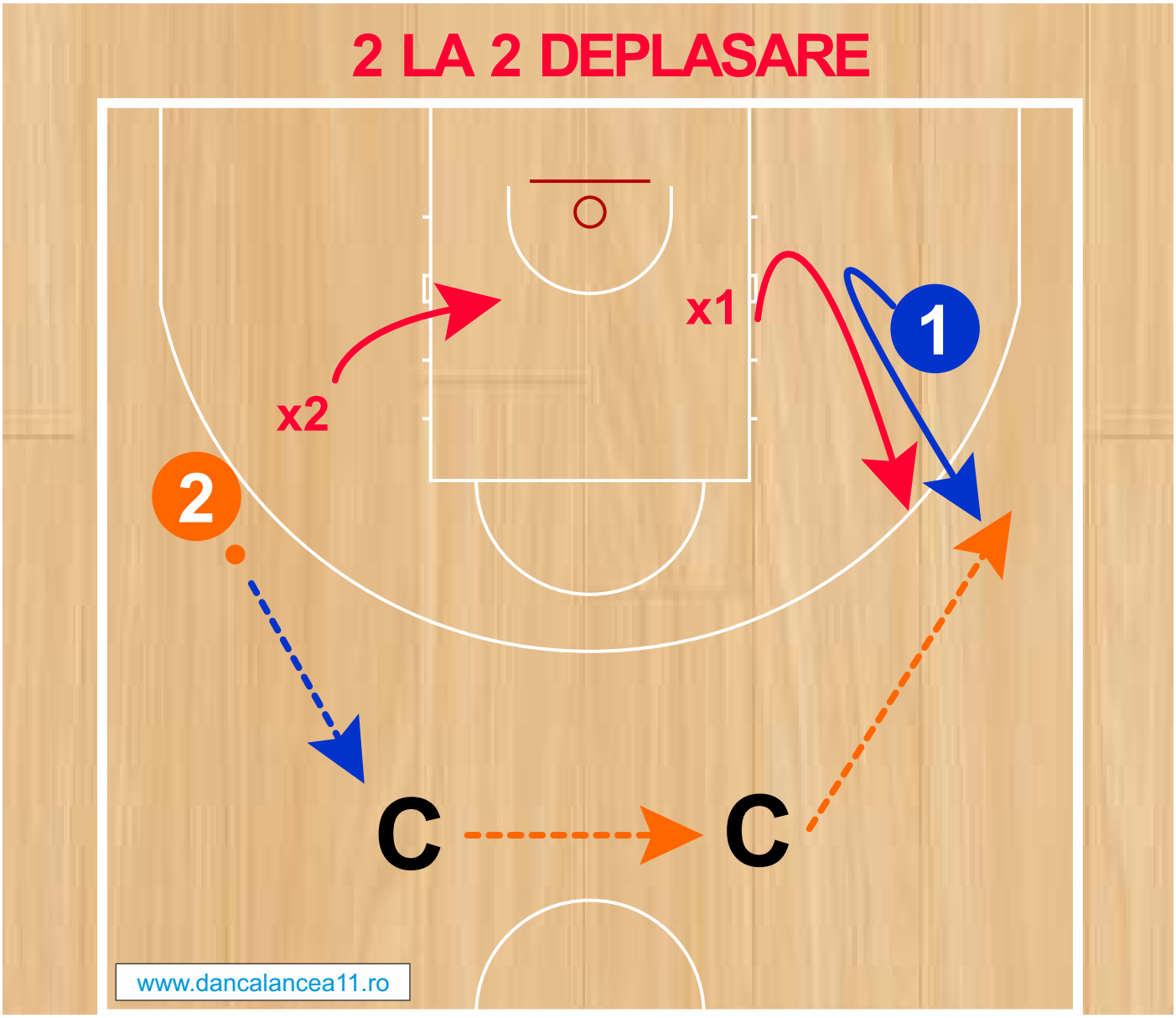
## 2 LA 2
DEFENSE




**CAND O1 PASEAZA LA ANTRENOR SI MINGEA AJUNGE LA O2,X2 FOARTE RAPID ``CLOSES OUT`` LA O2. X2 PUNE PRESIUNE PE O2 CU BRATELE FOARTE ACTIVE SI CU PICIOARELE FORTEAZA ATACANTUL CATRE BASELINE.**
**X1 INTRA IN HELPSIDE.**

# COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR
# FEDERATIA ROMANA DE BASCHET

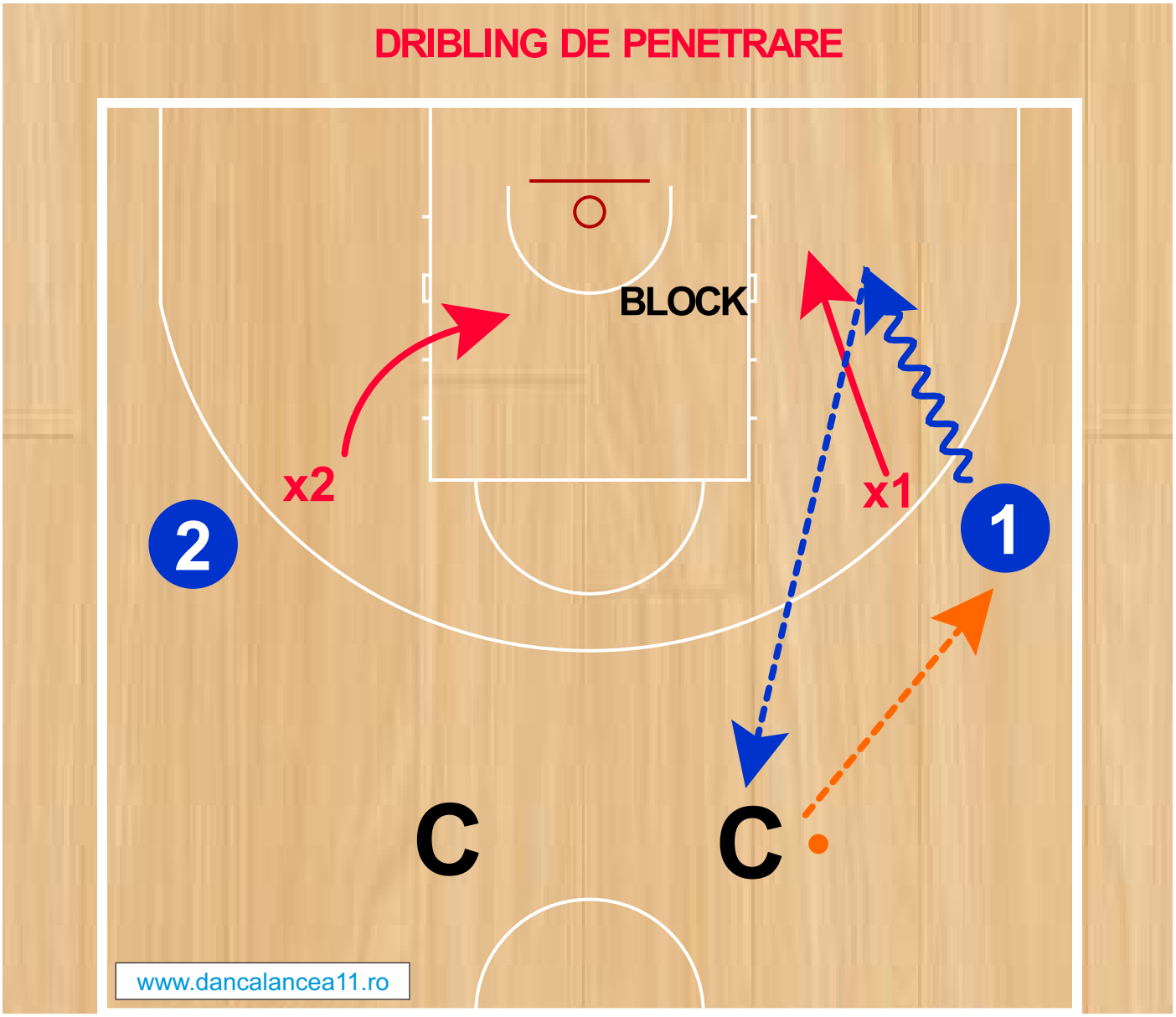
## 2 LA 2
DEFENSE




**O2 INTOARCE PASUL LA ANTRENOR SI MINGEA AJUNGE DIN NOU LA O1. X1 ``CLOSES OUT `` SI X2 HELPSIDE.**
**REPETAM.**

# COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR
# FEDERATIA ROMANA DE BASCHET

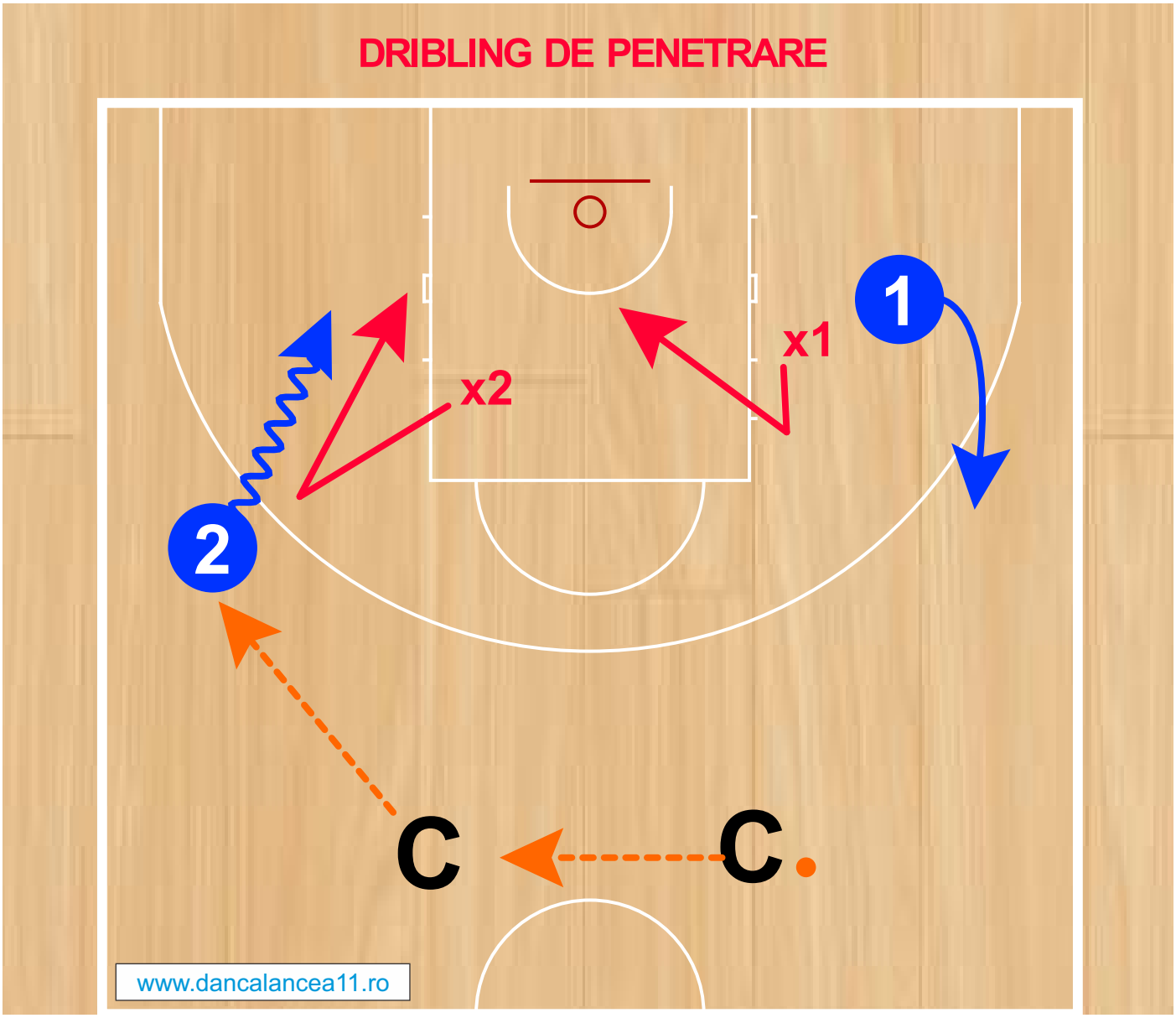
## 2 LA 2
DEFENSE




**X1FORTEAZA BASELINE ,PROTEJAND ``BLOCK``.NU CEDEAZA NICIODATA MIJLOCUL.CAND O1 NU MAI ARE DRIBLING,X1 EXTREM DE AGRESIV CU JOC DE BRATE SI PICIOARE.**
**X2 HELPSIDE POSITION.**

# COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR
# FEDERATIA ROMANA DE BASCHET

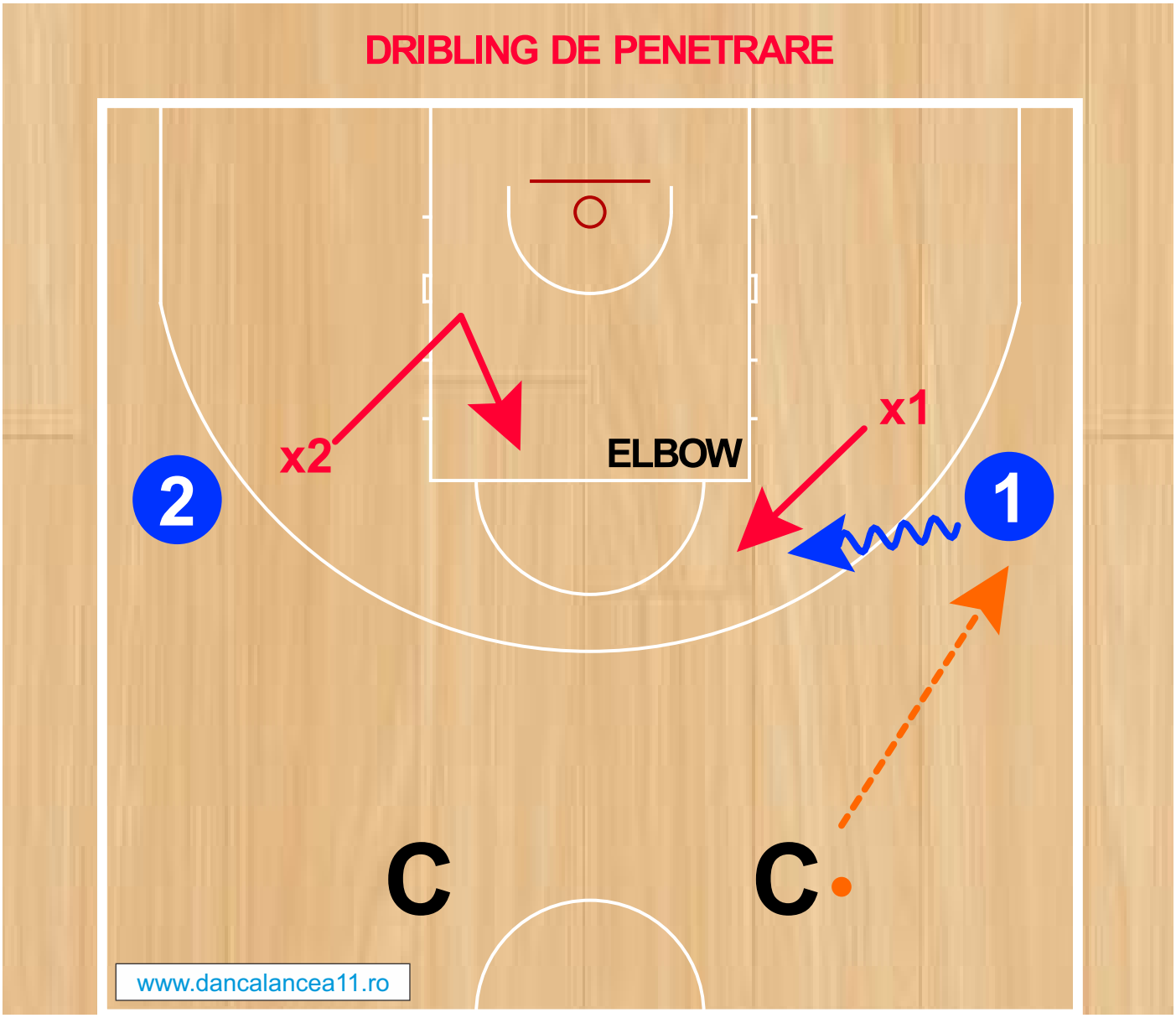
## 2 LA 2
DEFENSE




**X2 IL FOTREAZA PE O2 CATRE BASELINE(CORNER SAU CORNER SCURT).**
**X1 ASUMA HELPSIDE POSITION.**

# COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR
# FEDERATIA ROMANA DE BASCHET

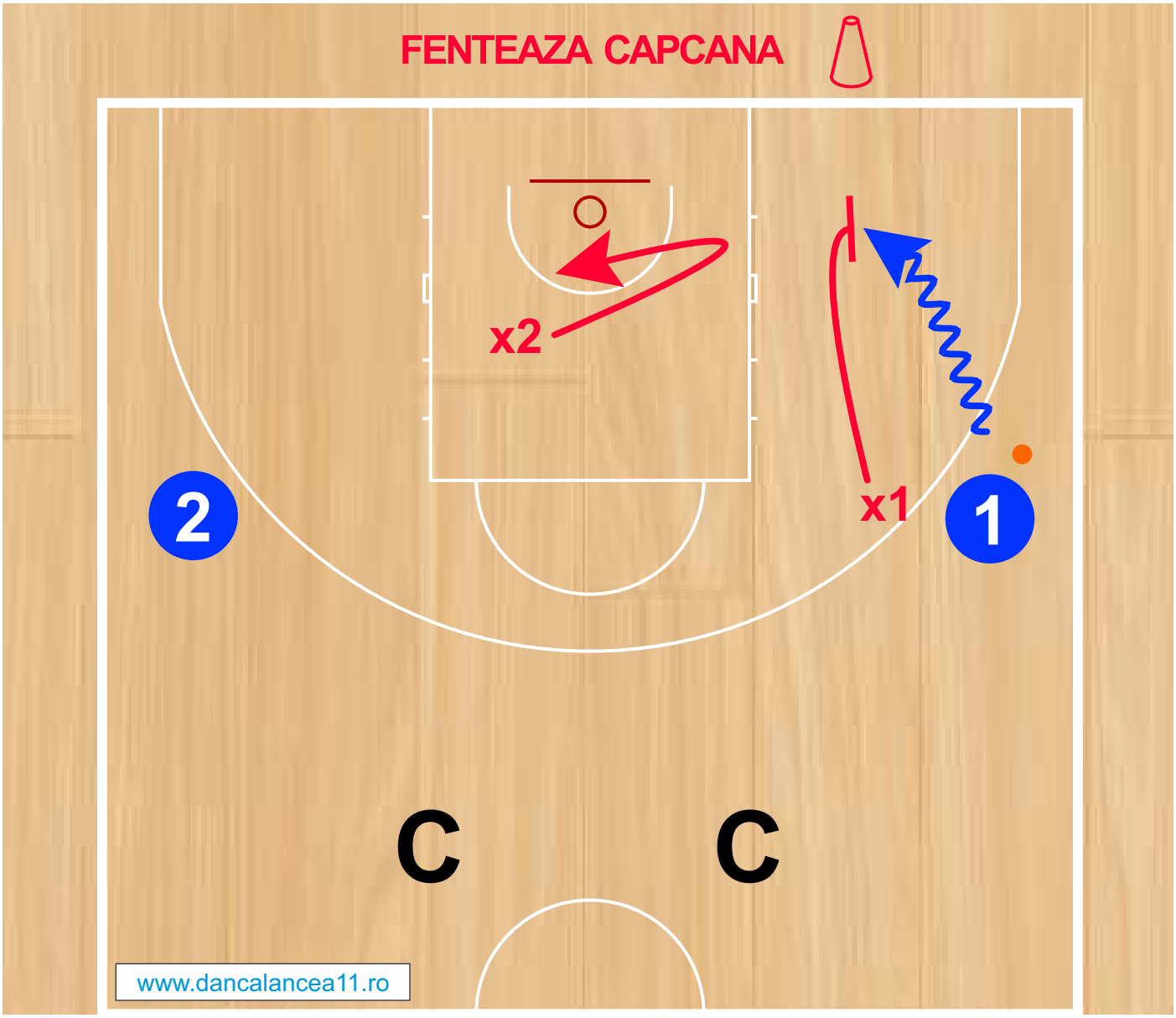
## 2 LA 2
DEFENSE




**DACA O1 INCEARCA SA PATRUNDA PE PARTEA DE SUS, X1 PROTEJEAZA ``ELBOW`` SI CONDUCE ATACANTUL CATRE TOP.**

# COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR
# FEDERATIA ROMANA DE BASCHET

## 2 LA 2
DEFENSE

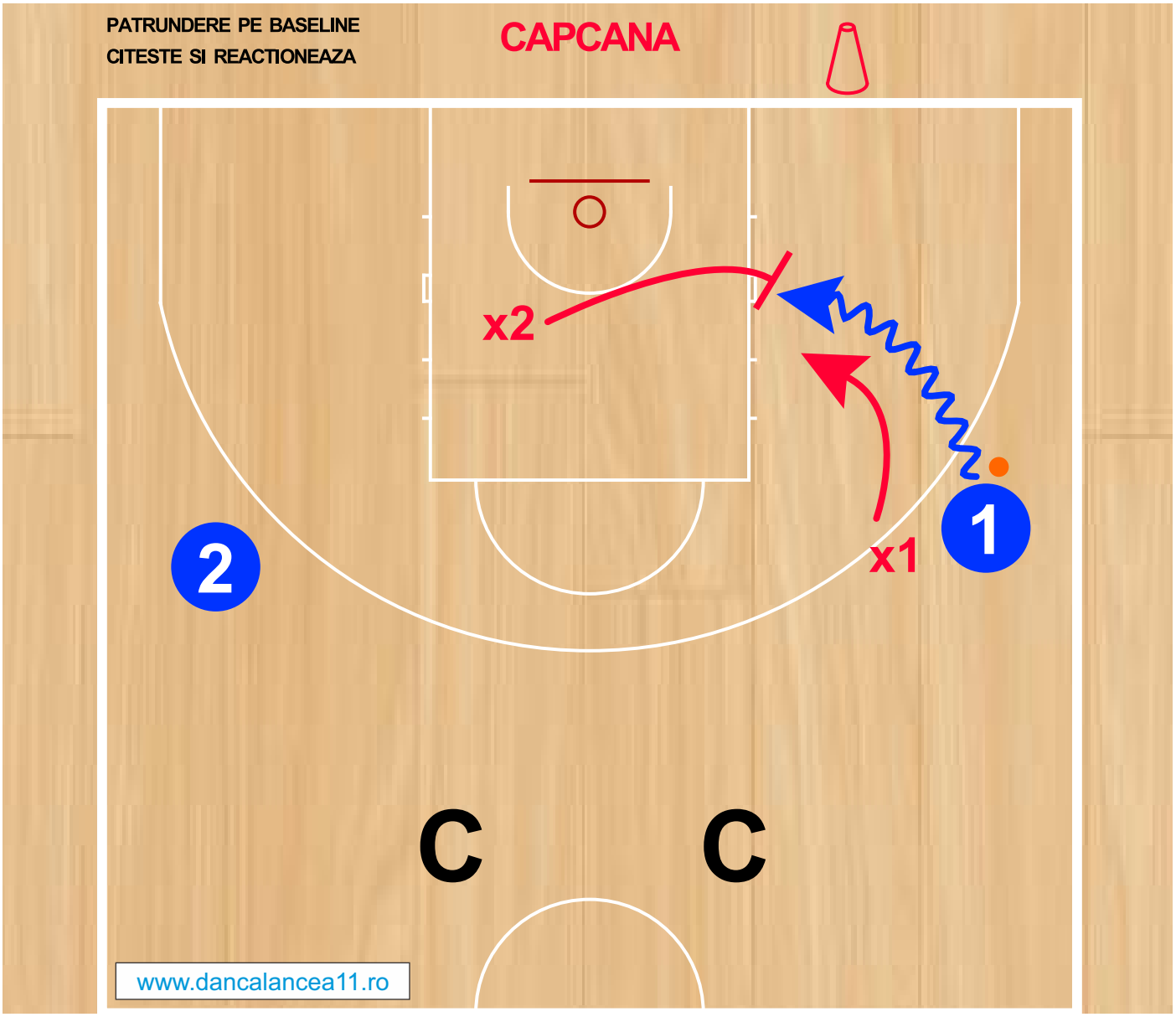



**CITESTE:**

**CAND O1PATRUNDE ,X1 IL FORTEAZA CATRE CORNER SAU CORNER SCURT.**
**X2 AJUTA SI APOI REVINE ,DESCURAJAND PATRUNDEREA PE BASELINE,IN SITUATIA IN CARE O1 NU TRECE DE CORNER SCURT SI NU MAI ARE DRIBLING.**

# COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR
# FEDERATIA ROMANA DE BASCHET

## 2 LA 2
DEFENSE

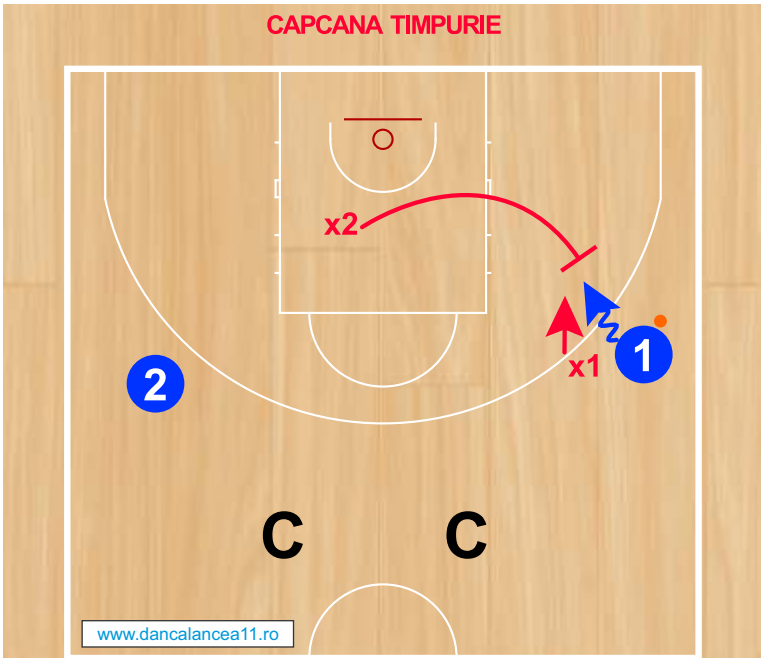



**CITESTE:**

**DACA O1 IL BATE PE X1 SI PATRUNDE PESTE ``BLOCK``, X2 IMEDIAT``TAKES A CHARGE``**

# COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR
# FEDERATIA ROMANA DE BASCHET

## 2 LA 2
DEFENSE



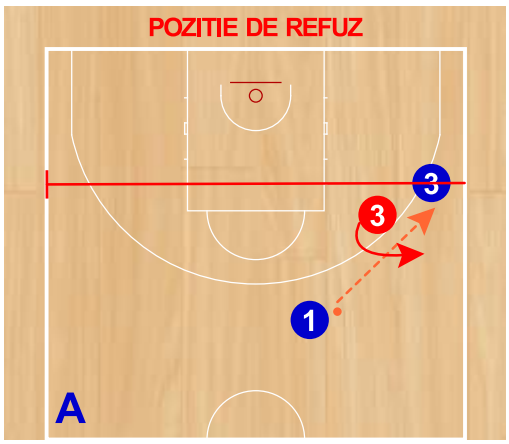

**CITESTE:**
**CAND/DACA X1 ESTE IN MISMATCH,X2 CAPCANA LA O1 CU X1.**

| Pos | Description |
|---|---|
| A | ACEST EXERCITIU DE DEPLASARE 2 LA 2 INCORPOREAZA REFUZUL PRIMULUI PAS PE ARIPA ,CU UN PUTERNIC SUPORT HELPSIDE .ATACANTII INCEP POZITIONATI PE ARIPI,IAR ANTRENORII IN FATA. |
| B | APARATORII X1 SI X2 ASUMA O PUTERNICA POZITIE DE REFUZ(DENIAL POSITION) SAU DE AJUTOR(HELPSIDE POSITION) IN FUNCTIE DE UNDE ESTE POZITIONATA MINGEA. APARATORUL DE PE PARTEA MINGII,``DANSEAZA`` CU OPONENTUL TIMP DE 3-5 SECUNDE ,INCERCAND SA REFUZE PASA, PANA CAND MINGEA ESTE TRANSMISA LA CELALALT ANTRENOR,MOMENT IN CAREA APARATORII SCHIMBA ROLURILE. |
| C | DUPA CE DEPLASAREA DE BAZA ESTE INSUSITA ADAUGAM DRIBLINGUL SPRE BASELINE.O1 SI O2 VOR DRIBLA O DATA SAU DE DOUA ORI CATRE BASELINE INAINTE DE A PASA AFARA LA ANTRENOR.DUPA CE ESTE INSUSIT REFUZUL DRIBLINGULUI DE PENETRARE(PAS EXPLOZIV) SE TRECE EFECTIV LA JOC DOI LA DOI. |

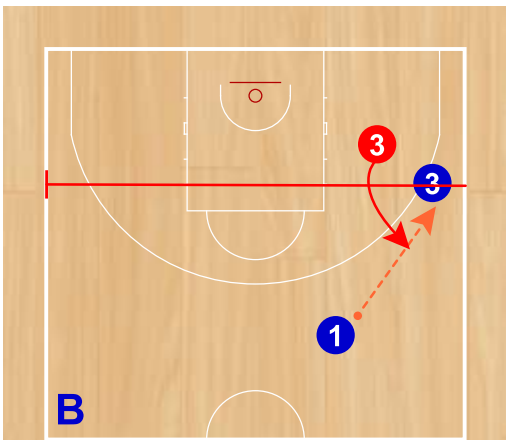
# COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR
# FEDERATIA ROMANA DE BASCHET

| Pos | Description |
|---|---|
| D | POZITIE DE REFUZ(DENY)<br>POZITIE DE AJUTOR (HELPSIDE)<br>CLOSES OUT<br>PRESIUNE LA JUCATORUL CU MINGE |
| | |
| | |

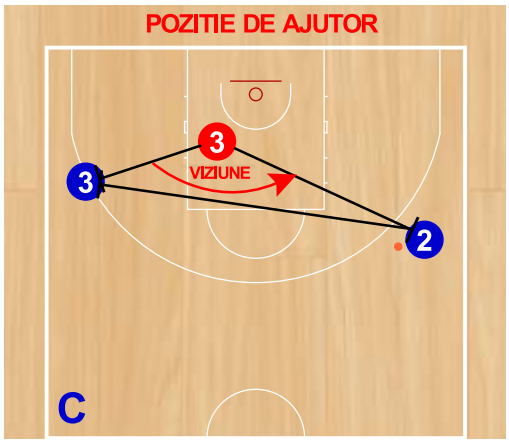
# COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR
# FEDERATIA ROMANA DE BASCHET

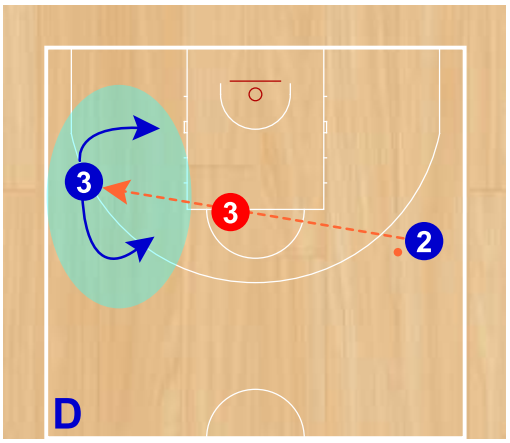



CORECT: MINGE-TU-OPONENT



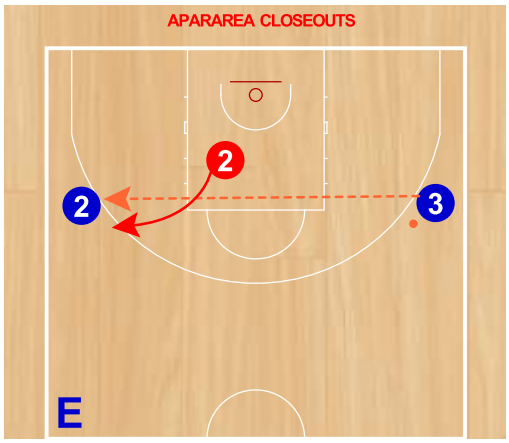

INCORECT: MINGE-OPONENT-TU

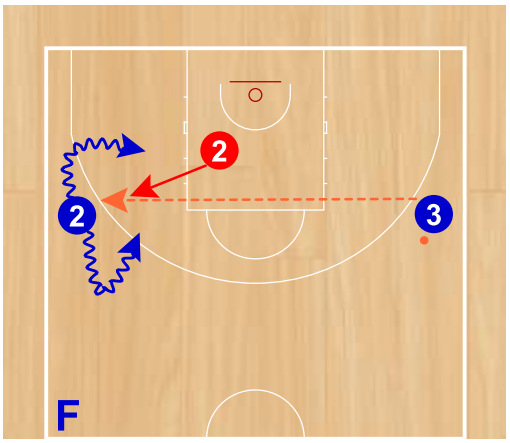



INCORECT

ASUMA O POZITIE INTRE OPONENT SI MINGE ,DAR NU PE ACEEASI LINIE.
VEDERE PERIFERICA BUNA.
MENTINETI O POZITIE JOASA ,AGRESIVA.
PICIOARELE ACTIVE ,GATA DE ROTATIE.




ORI DE CATE ORI MINGEA ESTE PASATA DE PE O PARTE A TERENULUI PE CEALALTA PARTE ,APARATORII TREBUIE SA EXECUTE ROTATIE FOARTE RAPID.CLOSE OUT INCEPE IMEDIAT CE MINGEA PARASESTE MANA PASATORULUI .

INCORECT
NU ALERGA DIRECT CATRE OPONENT.STAI IN ECHILIBRU CU AMBELE BRATE SUS.FOLOSESTE PASI MICI SI REPEZI,PENTRU OPRIRE.

# COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR
# FEDERATIA ROMANA DE BASCHET

## A

Pos Description
D POZITIE DE REFUZ(DENY)
POZITIE DE AJUTOR (HELPSIDE)
CLOSES OUT
PRESIUNE LA JUCATORUL CU MINGE

## B

- refuza linia de pasare jucand intre atacant si minge ``ON THE LINE``
- mentine o pozitie joasa cu genunchii indoiti -``ear on chest``, pieptul spre adv.
- viziune periferica ;vezi atacantul si mingea,capul spre minge
- intinde bratul afara pe linia de pasare ,cu palma catre pasator-``STOP SIGN``
- celalalt brat ,cu cotul indoit mentine un usor contact cu adversarul
- piciorul din spate ,in spatele piciorului interior al atacantului

Doar prin intinderea bratului in afara pe linia de pasare ,cu palma catre pasator(``STOP SIGN``),in majoritatea cazurilor pasatorul imediat se va uita catre alt primitor.
Cand jucam ``UP THE LINE`` inseamna ca ne aflam intr-o pozitie retrasa fata de linia imaginara care uneste pasatorul cu primitorul,spre cos, pastrand camp vizual atat cu mingea cat si cu atacantul.

## C

- asuma o pozitie intre oponent si minge
- vedere periferica – oponent si minge
- mentineti o pozitie joasa, agresiva
- picioarele active, gata de rotatie

## E

Nota:Principiile close out sunt aceleasi atat pentru apararea om la om ,cat si pentru cea in zona.
Close out rapid,cu echilibru si agresiv deny pe linia de pasare cu bratul intins. Stai jos intr-o pozitie ``Ear on Chest``.
Fii pregatit sa aperi back cut.
Tot timpul cand dribleorul nu mai are dribling ,aparatorul on ball preseaza si sufoca atacantul,iar aparatorii of ball close out si contesta toate liniile de pasare.

# COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR
# FEDERATIA ROMANA DE BASCHET

## PRESIUNE LA JUCATORUL CU MINGE

In apararea dribleorului ,aparatorul trebuie sa atace ,sa reactioneze la actiunile ofensive, sa elimine``TRIPLA AMENINTARE``(TRIPLE THREAT)(sut,pas,dribling),in special sutul si penetrarea fortand driblingul,pentru ca in timpul driblingului nu se poate inscrie. Picioarele aparatorului trebuie sa fie in aliniament ``CALCAI/DEGET/PUSHPOINT``, conducand atacantul catre pushpoint si prevenind patrunderea in mijloc.

- stai in pozitie joasa cu genunchii indoiti in pozitie ``NOSE ON CHEST``(nas in piept)
- daca pierzi balansul pentru doar o secunda, esti batut
- ai ambele brate la nivelul umerilor pentru a contesta optiunile de sut si pas
- tine degetele desfacute,picioarele active

## BRATELE FOARTE ACTIVE

Bratele trebuiesc tinute la inaltimea umerilor adversarului,fiind foarte active si folosindu-le cu aceeasi indemanare in egala masura.

- o mana trebuie sa fie o copie pe miscarea mingei-contesta sutul
- cealalta mana este un pic mai jos ,pregatita sa taie linia de pasare-contesta pasul

Stai in pozitie fara atingere pentru a elimina orice interpretare de fault.

Daca mingea este mai jos de mijlocul atacantului –mana ta deasupra mingei

Daca mingea este in pozitie de sut –mana ta pe minge

Daca mingea este deasupra capului, pune mainile sub minge.

## ATACANT FARA DRIBLING

- imediat si foarte agresiv atacati cand oponentul ramene fara dribling
- sufocati si aglomerati adversarul pe piciorul de pivotare
- fortati sa pivoteze in directive opusa cosului
- urmariti mingea cu ambele brate pentru a distruge campul vizual de pasare si concentrare
- presiune ,dar fara fault