**Försvar**

*Grundspel*

Vårt grundspel är aggressivt man-man försvar på halva plan. Den som försvarar pg och ev 2 guard spelar man-man hela plan. Inte syftande till steal utan bromsa eller uppmuntra till att annan dribblar upp bollen. Tvingar vi bollförare att vända boll 2 ggr eller passa till annan spelare är det bra.

På halva plan spelar vi nära boll och överspelar första passningen ut till en meter ut från 3 p (ligger nära men inte så nära att de lätt kan gå backdoor). Om vi lyckas sätta press på bollförare överspelar vi alla allt. Spelare som ligger två passningar bort spelar annars tydligt hjälpförsvar och kliver in under korgen.

Vi överspelar och bumpar alltid cuttar och insidespelare på low post, mid block och high post.

Vi hedgar på bollscreens. En Flat Hedge. Screenarens försvarare har båda fötterna mot halvplan och bör vara i samma nivå som screensättaren. Här är huvudmålet att förhindra att bollhanteraren använder screenen för att attackera omedelbart. Det platta försvaret tvingar dem att ta flera extra steg i sidled, samtidigt som den tillåter hjälpförsvararen att förbli fäst vid sin ursprungliga matchup, vilket förhindrar skip-passningen eller en pick-and-pop.

Se separat fil med andra screenförsvar.

Hoppa inte vid close-out eller när ni hjälper vid drive.

Alla blockerar ut.

*Alternativ*

Alla försvarsspel har en sifferkombination 0-106 där 10-talet anger hur högt på plan vi spelar. 100 är helplan, 80 främre straffkastlinje, 50 halvplan, 30 egen 3 p linje etc.

Nästa siffra 1-6 anger hur aggressivt vi spelar. 5 är den mest aggressiva och 1 den minst aggressiva. 6 är zonpress.

6 - zonpress. Kan vara hela plan, 106 eller halva plan, 56. Vi ställer upp 1-2-1-1. Längst fram i diamanten jagar boll, tar bort dribbling och passning i mitten. Vinge stark sida stänger sidlinjen. Vinge svag sida kliver in till mittlinje och tar bort mittcirkel eller inbounder, beroende på situation. Längst bak i diamanten följer boll till stark sida och bedömer om han skall stöta fram eller säkra bak, beroende på situationen och vad vinge svag sida gör. Längst bak är målvakt, stannar under korgen och tar bort lay-ups. Gå inte ut och chansa.

5 – försvarare på inbounder aggressiv vid linjen. Ligg mycket nära boll. Överspela hårt alla passningar en passning från bollen. De som ligger två passningar bort spelar hjälp. Hård press.

4 – försvarare på inbounder släpper sin kille och hjälper övriga. Ligg mycket nära boll. Överspela hårt alla passningar en passning från bollen. De som ligger två passningar bort spelar hjälp. Hård press.

3 – försvarare på inbounder släpper sin kille och hjälper övriga. Ligg nära boll. Säkra gapet och överspela mjukt första passningen (ligger nära men inte så nära att de kan gå backdoor). De som ligger två passningar bort spelar hjälp. Mjuk press. Om ngn motspelare är svag med bollen eller tar upp den i olämpligt läge så växlar vi och spelar mer aggressivt och/eller dubblar.

2 – försvarare på inbounder släpper sin kille och hjälper övriga. Ligg nära boll. Ingen överspelning. De som ligger två passningar bort spelar hjälp.

1 - försvarare på inbounder släpper sin kille och hjälper övriga. Ligg nära boll. Ingen överspelning på första passningen utan alla övriga kliver in i 3 sek området och spelar hjälpförsvar, dock alltid hård close-out.

12 är 1-2-2 zon.

<https://youtu.be/9DxMTegNWE0>

23 är 2-3 zon.

**Anfall**

Vi försöker alltid gå på snabbt uppspel. Stjäl vi en boll ovanför 3 p linje kan den som stal bollen dribbla upp den själv om han känner att han har kontroll. Stjäl vi en boll nedanför 3 p linje eller vid retur ska pg 1 ta upp den. Spelare 2 – 3 fyller varsin korridor, springer hela vägen och stannar inte vid vingen. En rim runner 4 eller 5 cuttar mot korgen, stannar just utan 3 sek motsatt sida den sidas om pg dribblar upp på. Sista spelaren 4 eller 5 sätter en dragscreen på pg 1. Rim runnern byter sida vid screenen eller tar position i corner. Om rim runner tar corner får den som redan står där, 2 eller 3, gå upp på vingen.

Vi pushar tempot men forcerar (chansar) inte. Är vi osäkra är det bättre att plocka upp bollen, stanna i balans, skydda bollen och lugna ned.

När motståndarna skjuter straffkast går vi alltid på snabbt uppspel. De två som inte tar retur väljer en sida, samma sida.

*Grundspel man - man*

Motion, 1-2-2 eller 1-3-1 om ngn spelar på high post. Passa, cutta och fyll. Visas med ett finger i lufter som snurras. Börja med downscreen. Stå inte still på vingen och cutta alltid om ni inte får bollen. Två går på offensiv retur.

Om spelare med boll dribblar mot annan spelare (”dribble at”) cuttar spelaren mot korgen.

Om spelare dribblar mot korgen roterar övriga och fyller den tomma positionen och/eller cuttar mot korgen. Stanna dock i corner på svag sida där man ofta blir spelbar.

Om spelare med boll backar från vingen vill han ha en bollscreen.

Om pg väljer en sida tidigt innan han kommit upp är det som en dribble at. Spelaren som fyller position 1 sätter då en bollscreen på pg.

Obs fler alternativ som pick n roll, pin screen, off ball screen som vi ska träna på under året. Det behöver inte alltid vara en cut utan när defence förstått rörelsemönstret är det ok med andra alternativ, det viktigaste är att passaren byter position.

<https://www.youtube.com/watch?v=ybns3yWMFYE>

<https://www.youtube.com/watch?v=Z7LwaO6L0dY>

*Grundspel zon*

1-3-1. High-low. Alla skall alltid se bollen och vara spelbara (inte low om 1 har bollen). Hitta luckorna i zonen, penetrera och kicka ut (eller ta den hela vägen om det går).

Insidespelare byter plats med varandra när de vill. Low byter sida när high får bollen, passar high till low dyker alltid high mot korgen. Om bollen går till vinge går low till den sidan, den starka sidan. Får gå ut hela vägen ut till 3 p linje (inte hela tiden utan bara ibland).

High kan screena boll ibland, både 1 och vinge. Ögonkontakt innan så att bollhållaren inte passar just när ni sätter fart.

Vingarna söker alltid fri yta, helst i gap, ner mot corner om det är tomt där. Två spelare går på offensiv retur.

Som alternativ kan vi köra en overload. Pg passar då till vinge och cuttar mot korgen, fyller corner på stark sida. High och low går också på stark sida. Vid bollsving till svag sida så byter corner sida längs baslinjen. Pg väljer, behöver inte kalla den.

*Zonanfall 1-2-2 (Vallentuna)*

1-3-1. Liknar overload i vanliga zonanfallet. Pg passar till vingen, low post går till svag sida om han inte redan är där. Pg hämtar bollen hos vingen och behåller studsen, den vinge som fått bollen går ned i corner. Vinge svag sida säkrar position 1 men är beredd att dyka på vingen för skip pass. Option 1, passning till corner, skott. Option två, high post stark sida går till mid block, passning dit och skott. Option 3 low post svag sida söker high post (då går mid block sida till low post för att inte vara i vägen. Passning till high post, skott eller passning till low post som då kan skjuta.

Hitta luckorna i zonen, penetrera och kicka ut (eller ta den hela vägen om det går).

Om man vänder bollen via position 1 byter corner sida längs baslinjen. Sedan samma som ovan. Om de överspelar från vinge till position 1 borde vingen kunna penetrera i mitten under deras kille på toppen.

Om de pressar på position 1 så ska high post sätta en boll screen.

Två spelare går på offensiv retur.

*Set plays*

*Horns (Spain pick and roll)*

Horns uppsättning, två på high post, två i varsitt corner. Höger high post poppar ut till höger vinge (kan även screena vänster high post som tar samma position genom ett platsbyte). Pg passar vingen, går och hämtar bollen genom en hand off. Vingen rör sig mot low post. Vänster high post sätter en boll screen på pg på toppen, vingen går tillbaka och sätter en screen på screenaren. Första screenaren rullar mot korgen och andra poppar ut till 3p linjen. Pg läser och hittar ett avslut eller passning utifrån hur försvaret agerar.

*Horns down (Spain pick and roll)*

Horns uppsättning, två på high post, två i varsitt corner. Vänster high post poppar ut till vänster vinge (kan även screena höger high post som tar samma position genom ett platsbyte). Pg passar vänster vinge, går mot bollen, fejkar hand off och springer igenom och runt via baseline. Höger high post poppar ut på toppen, får passning från vänster vinge. Går mot höger vinge, drible hand off till pg som nu sprungit runt. Vänster vinge sätter bollscreen på pg. Han som gjort handoff sätter en screen på screenaren. Första screenaren rullar mot korgen och andra poppar ut till 3p linjen. Pg läser och hittar ett avslut eller passning utifrån hur försvaret agerar.

*Alternativ man-man (entry till grundspel)*

*Fist*

1-2-2. Visas med knuten näve i luften. Pg 1 väljer sida. Stark vinge sätter en down screen på corner samma sida. Corner tar high post, vingen cuttar och byter sida. 1 passar high post. Option 1 – handoff till 1 och lay-up eller skott. Option 2 – high post fintar hand off och tar den själv till korgen. Option 3 screen kommer från svag sida. Back screen samtidigt på svag sida.

Om pg 1 inte hittar passningen till highpost får hig post sätta en bollscreen på pg. Ögonkontakt innan så att bollhållaren inte passar just när ni sätter fart.

Kommer ni ingen vart gå över till grundspelet, kalla motion.

Se animation: [**Fist**](https://thehoopsgeek.com/playcreator/viewer?code=qNQiLTMNxR)

*Håkan*

1-2-2. 1 väljer sida för att skapa avstånd, byter sedan sida och går hårt mot vinge (crab dribble – ryggen/sidan mot korgen). Hand off till vingen som går mot mitten och får en boll screen från andra vingen. Corner sätter, med viss fördröjning, en back screen på Pg 1 efter dennes hand off.

Kommer ni ingen vart gå över till grundspelet.

Se animation: [**Håkan**](https://thehoopsgeek.com/playcreator/viewer?code=MgG5o4Hbds)

*Quick hitters*

*Squeeze*

1-2-2 box. Pg väljer sida och kallar Squeeze left eller right. High post och corner går ihop, skytt går emellan. Option 1, 3 p skott. Option 2, low post rullar mot korg, får han inte bollen byter han byter sida och curlar på corner svag sida. High post sätter en boll screen.

Se animation: [**Squeeze**](https://thehoopsgeek.com/playcreator/viewer?code=q0HsRxI6uN)

**Inkastspel**

*Sideline inbound plays*

Ettan. Box. Närmast bollen screenar bort från bollen. Den screenade möter bollen. Corner stark sida sätter en screen på bollen.

Tvåan. Box. Närmast bollen screenar bort från bollen. Den screenade möter bollen. Corner stark sida sätter en back screen på inbounderns försvarare.

Se animation: [**Sideline plays**](https://www.thehoopsgeek.com/playcreator/viewer/?code=4qPZUhDrzD)

Horns. Samma som ettan, bortre vingen sätter en bollscreen, low post sätter en screen på screenaren.

*Baseline inbound plays*

Ettan. Box. De två som är på low post screenar samtidigt upp på high post. De screenade går mot korgen, vikar av mot corner om de inte får bollen. Den som screenat på stark sida sätter sedan en screen över på den andra screenaren som då går mor korgen, screenaren rullar. Corner svag sida tar position 1.

Se animation: [**Baseline Ettan**](https://www.thehoopsgeek.com/playcreator/viewer/?code=GUCVa0guKI)

Tvåan. Box. Närmast bollen (stor kille) screenar till andra low post (mindre kille). Stark sida high post går samtidigt till corner på stark sida. Stora killen”sealar” (täcker bort) sin försvarare om de byter vid screenen. High post svag sida tar position 1.

Se animation: [**Baseline** **Tvåan**](https://www.thehoopsgeek.com/playcreator/viewer/?code=u90zVtB5Zt)

Trean. Box. High post svag sida backar bak och tar position 1. Low post stark sida screenar upp på high post stark sida. Den screenade går mot korgen, vikar av mot corner om han inte får bollen. Low post svag sida sätter sedan en back screen på den andra screenaren (high post stark sida) som går mor korgen, screenaren rullar.

Se animation: [**Baseline Trean**](https://thehoopsgeek.com/playcreator/viewer?code=rpu0WNAaYS)