

## ران آدامز

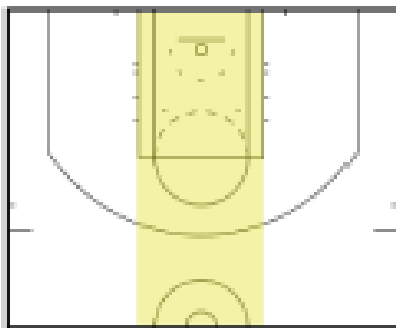
مربی دفاع تیم گلدن استیت وریرز

کلینیک مربیان بسکتبال فیبا

مترجم: ایمان اکبری

- دفاع پیک و رول در ان بی ای سخت ترین کار دفاعی است.
- دفاع کردن پیک و رول مثل رشد گیاه در یک گلدان است. باید به آن کود داده شود تا رشد کند و به طور مداوم هرس شود.
- ارتباط و همبستگی (پوسته تنگ tight shell) برای موفقیت در هر نوع پوشش دفاع پیک و رول ضروری می باشد.
- اولین لایه برای دفاع پیک و رول دفاع کردن از توپ است. اگر بازیکن توپ دار هنوز در بیل نزده است ما حالت دو دست بالا را آموزش می دهیم. معنای پایین در این حالت چیست؟ بینی شما در مقابل سینه یارتان.
- در حالت هلپ ما می خواهیم پایین و کشیده باشیم.
- صحبت کردن به روش **ELC**: زود (early) بلند (loud) و مداوم (continues)
- در هر دفاع پیک و رول دو نفر برای کنترل کردن توپ تلاش میکنند.
- قانون کلی دفاع بدون توپ:

  - هنگامی که توپ به شما نزدیک تر می شود، شما به یارتان نزدیک می شوید.
  - هنگامی که توپ از شما دور می شود شما به وسط کشیده می شوید.



- زمین را به سه قسمت تقسیم کنید.

## کنار:

- روی توپ: در این قسمت از زمین من می‌خواهم توپ را طبق قانون استاندارد در ساید لاین نگه داریم. پاها به گونه ای قرار می‌گیرند که توپ به سمت کرنر جهت داده شود. به محض اینکه توپ به امتداد خط پرتاب پهنالتی رسید پاها موازی خط سایدلاین می‌شوند.

- دفاع اسکریئر موظف به اطلاع رسانی نوع دفاع است. تیم وریرز در ساید تمامی پیک و رول ها را آیس (ice) میکند. (اگرچه در بعضی از پیک و رول ها شو میکنند). دفاع اسکریئر با توجه به خط های نشان بیس لاین که در تمامی زمین های ان بی ای وجود دارد جایگیری می کند.

- به محض اطلاع رسانی دفاع اسکریئر، دفاع بازیکن توپ دار به سمت بالای توپ دار می‌پرد (با فشار) که توپ را به سمت دفاع اسکریئر جهت دهد.



زمانی که توپ بعد از پاس بازیکن 1 روی هوا است،  $x2$  و  $x3$  شروع به استانت (شو کردن و برگشتن) می کنند. کلوز اوت  $x5$  و برگشتن روی یارش بعد از پاس بازیکن 1 نیاز به کار کردن زیاد دارد زیرا یک کلوز اوت بلند توسط کم تحرک ترین بازیکن تیم می باشد.

- نکته مهم برای  $x3$  این است که بالای پای بازیکن 4 بایستد تا بتواند در صورت اسکپی پاس به 3 به صورت آزادانه به سمت یارش برود. اگر  $x3$  توسط 4 پین شده بود، دفاع ایکس "X" را فریاد میزند که باعث می شود  $x2$  بازیکن شماره 3 و  $x3$  بازیکن شماره 2 را دفاع کند.

- استانت کردن در ان بی ای خیلی مهم است. زمانی که توپ در هوا است استانت کنید. شما می‌خواهید بازیکنی که در حل دریافت توپ است تصور کند که شما می‌خواهید او را دفاع کنید.

- در قلب هر نوع دفاع پیک و رولی شما باید پایه (fundamental) خوبی داشته باشید. بدون دفاع روی توپ و کلوز اوت مناسب هیچ گونه شانس نخواهید داشت.

- همه این کارها به همان وابستگی که در ابتدای مقاله صحبت شد باز میگردد. (( او حرکت میکند، من حرکت می کنم))



- علیه دایو هنگام آیس کردن: بازیکن بیگ من مخالف x4 در دیاگرام، رول را دفاع می کند در حالی که دفاع اسکرینر یار او را دفاع خواهد کرد.

- بعد از دفاع آیس (ice) میتوان ترپ (blitz) هم کرد.

- آیس کردن علیه اسکرینر شوتر: میتوان بعد از آیس مطابق دیاگرام سویچ کرد یا توسط بازیکن x2 به محض پاس روتیشن کامل را انجام داد (به جای استانت کردن)

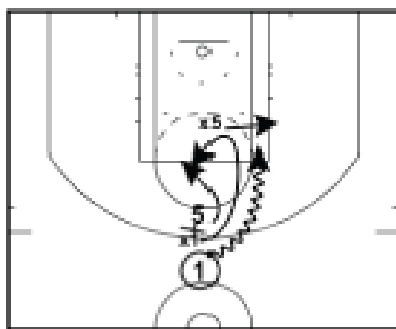


وسط:

- به محض اینکه گارد "فلت" (flat) را می شنود به یارش فشار می آورد و او را به سمت اسکرین جهت می دهد. سپس او را از بالای اسکرین دنبال می کند.

در "فلت" دفاع اسکرینر با توپ پا دفاع می رود هرچه بازیکن اسکرین دهنده شوتیست بد تری باشد دفاع اسکرینر می تواند پایین تر برود. قدرت شوت اسکرین دهنده میزان پایین بودن دفاع فلت را تعیین میکند نه قدرت شوت گاردی که از اسکرین استفاده میکند. (اگرچه در مقابل یک گارد شوتر عالی ما زیاد از فلت استفاده نمی کنیم).

- ویربک (veer back): اگر توپ دار خیلی پایین رفت و به سمت سنتر حمله کرد گارد " ویربک " را فریاد می زند که سویچ را به x5 اطلاع دهد. X5 گارد توپ دار را دفاع می کند و x1 ویربک میکند و رول را دفاع میکند.



- ارتباط کلامی بیگ من با بیگ من خیلی مهم است آنها با هم دفاع میکنند.

- آیا از شرت رول (short roll) بعد از فلت کردن آسیب می بینید؟ برای از بین بردن شوت 4 از "ایکس" (X) کردن استفاده کنید. X4 به محض پاس 1 به 4 به بالا می آید و x5 ، 4 را دفاع می کند. نکته مهم برای x3 این است که بالای بدن 4 بایستد که اسکرین نشود.

