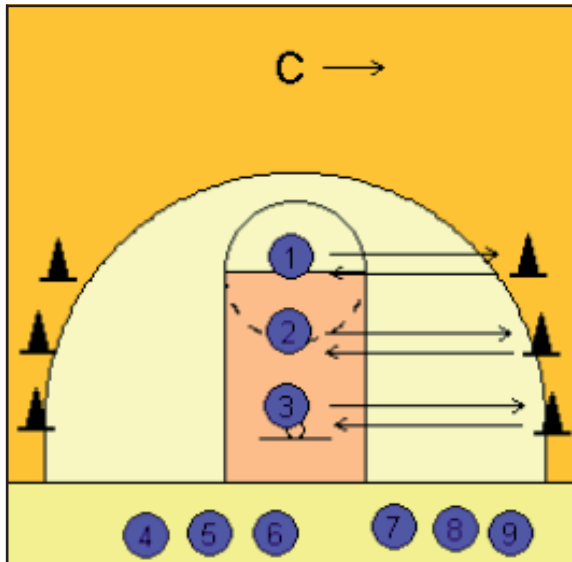


Drillname: Close-out Drill
Kategorie: Defense
Erstellt am: 10.09.2008

Kurzbeschreibung: Close-out Drill, der die grundlegende Technik schult.
Organisation: 3 Spieler



Drei Spieler stellen sich auf, wie im Diagramm zu sehen. Auf das Kommando „Go“ vom Coach beginnen sie zu quivern. Nach ein paar Sekunden zeigt der Coach nach links oder rechts. Die drei Spieler gehen zum Close-out und gleiten dann im Defense-Gleitschritt zur Mitte zurück. Dort angekommen beginnen sie sofort mit dem quivern und zählen in der Gruppe von 5 auf 1 zurück. Dann kommt die nächste Gruppe. Achtet darauf, dass der Close-out genau so ausgeführt wird, wie ihr es wollt.