

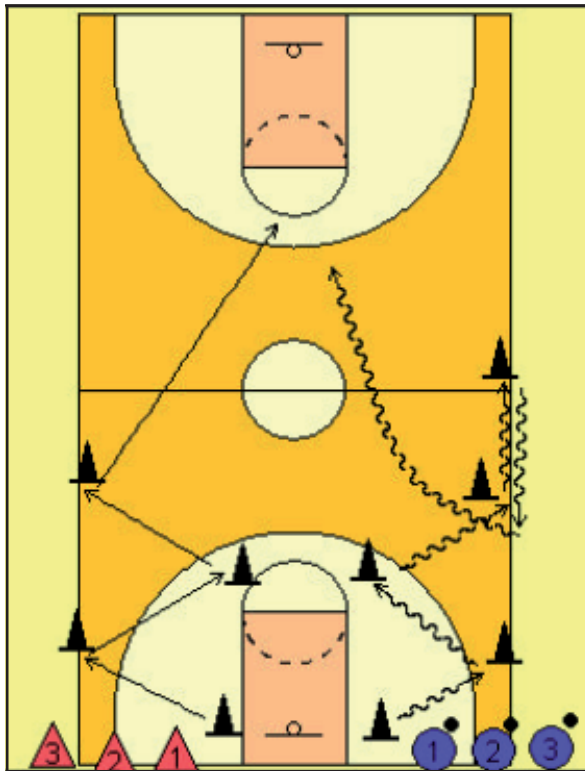
Drillname: Extended One on One Drill

Kategorie: Bonus Drill

Erstellt am: 09.09.2008

Kurzbeschreibung: Kombinations-Drill aus Defense und Offense.
Mittlere konditionelle Anforderung mit abschließendem 1 gegen 1.

Organisation: 6 Spieler, 3 Bälle



Die 1 mit Ball, rechts, dribbelt vom ersten Hütchen zum zweiten Hütchen und macht dort einen Spin-Move. Dann vom zweiten zum dritten Hütchen, um dort einen Cross-Over durch die Beine zu machen. Am vierten Hütchen rechts vorbei bis zum Fünften. Vor dem Hütchen abstoppen und 3 Back-up Dribblings machen, um das vierte Hütchen zur Mitte mit einem frontalen Handwechsel. Dann 1 gegen 1 auf die andere Seite des Korbes. Die Verteidigung auf der linken Seite bewegt sich im Defense-Gleitschritt in Richtung der Pfeile vorwärts und verteidigt dann nach dem vierten Hütchen gegen den Angreifer.