

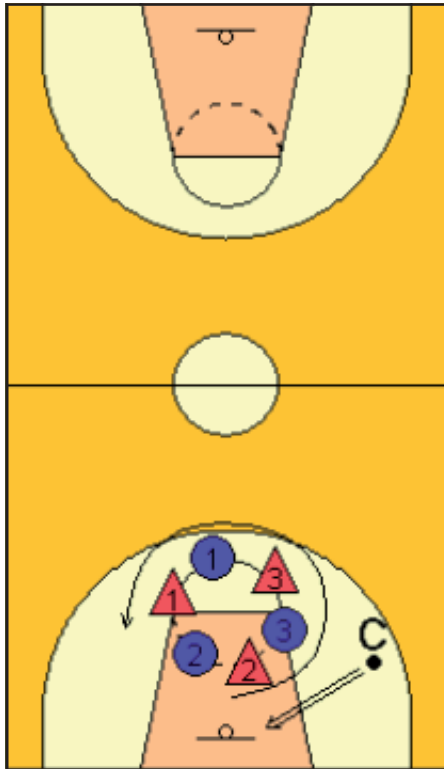
Drillname: Rebound and Break

Kategorie: Rebounding

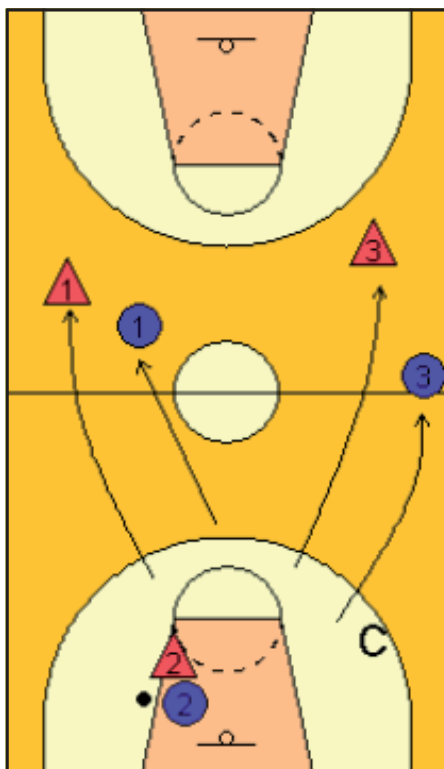
Erstellt am: 09.09.2008

Kurzbeschreibung: Koombinations-Drill, aus Rebound, Transition und Fastbreak.

Organisation: 6 Spieler, 1 Coach, 1 Ball



Zwei Teams, die jeweils 3 Mann stark sind laufen um den Kreis herum, wirft der Coach gehen alle zum Rebound und versuchen dann so schnell wie es geht auf der anderen Seite einen Korb zu erzielen.



Diejenigen, die den Rebound nicht bekommen haben, bieten sich zum Outlet an oder sprinten nach vorne.