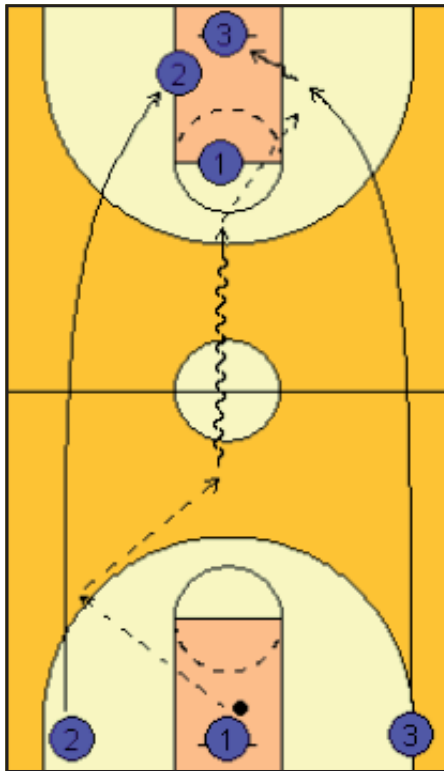


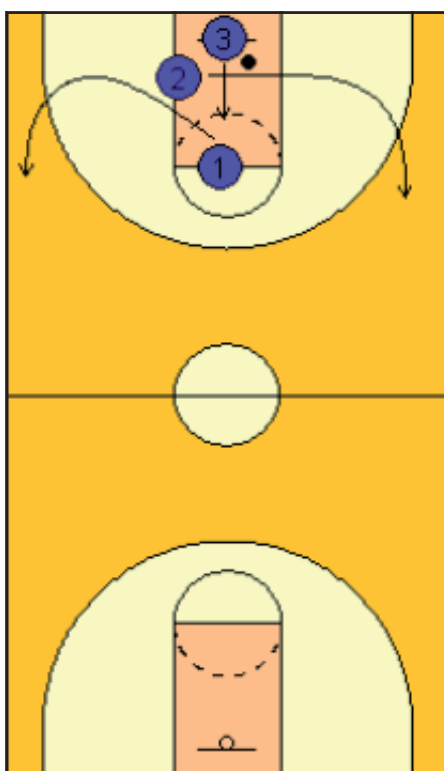
Drillname: Run 'n Gun Drill
Kategorie: Warm-Up
Erstellt am: 09.09.2008

Kurzbeschreibung: 3 gegen 0 Fast-Break Drill, der auch zum Schluß des Warm-ups eingesetzt werden kann.

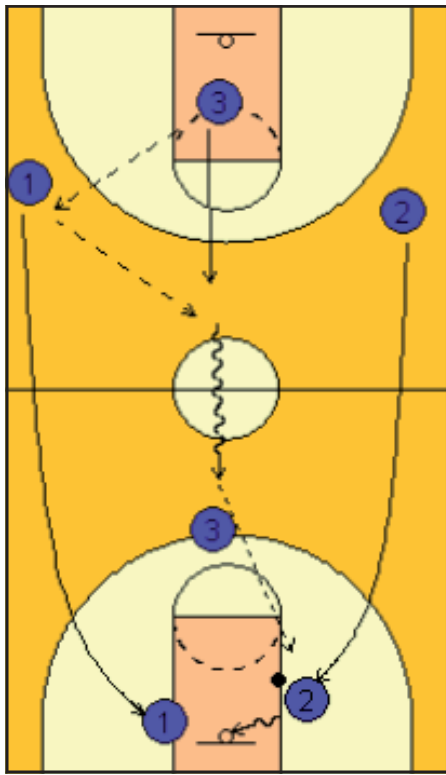
Organisation: 6 Spieler, 1 Ball



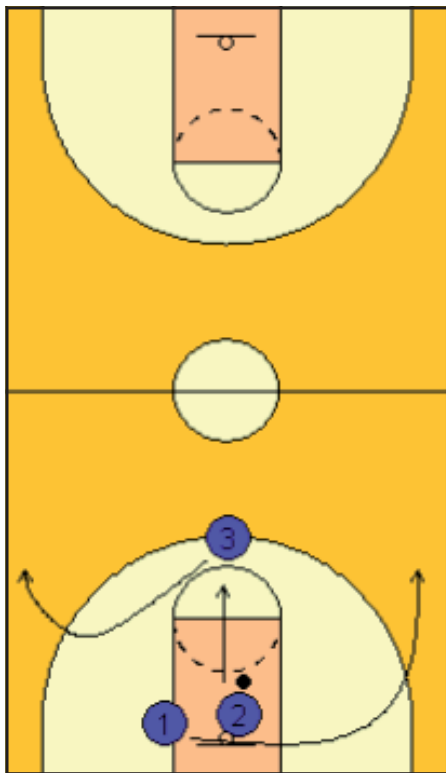
Der Drill beginnt an der Baseline. 1 passt zur 2 und die wieder zurück zur 1. 1 dribbelt noch 2 oder 3 mal und gibt dann den Pass auf die 3. Abschluss Korbleger.



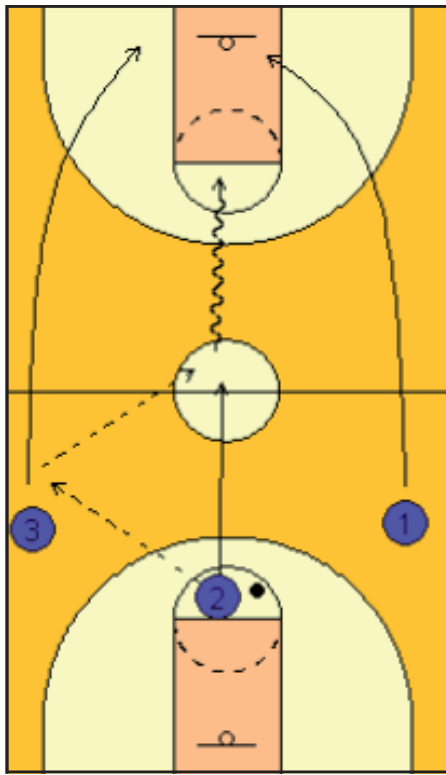
Derjenige, der den Korb macht (hier 3), holt seinen eigenen Rebound und besetzt die Mittelspur. Derjenige, der die Mittelspur (hier 1) hatte geht nach links außen und die 2 läuft unter dem Korn durch und besetzt die Spur rechts außen.



Der erste Pass geht immer auf dieselbe Seite. Dann kommt der Pass zurück zur Mitte, drei Dribblings, Pass nach außen und Korbleger.



Jetzt wieder der Spurwechsel. Die 3 aus der Mitte geht nach links außen, die 2 bleibt nach dem Korbleger in der Mitte und die 1 läuft unter dem Korb durch auf die rechte Bahn.



Nun das Ganze noch einmal zurück. Somit hatte jeder die Möglichkeit zum Korbleger. Diese Übung sollte nicht als erste Übung gemacht werden, da viele Teams dazu neigen schnell ins Sprinten überzugehen, das könnte zu Verletzungen führen, wenn man noch nicht warm ist.