

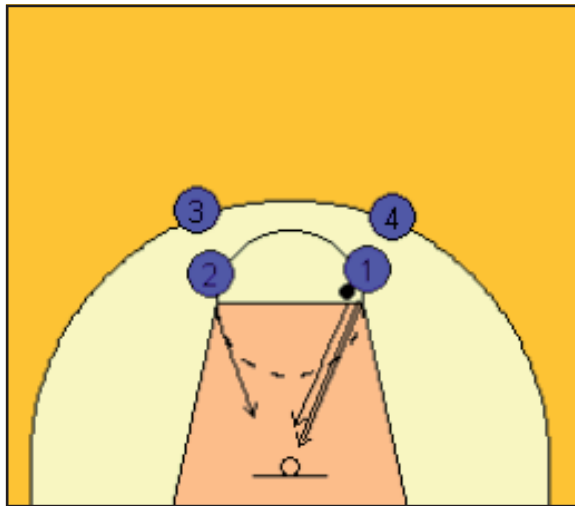
Drillname: Shoot 'n Rebound Drill

Kategorie: Rebounding

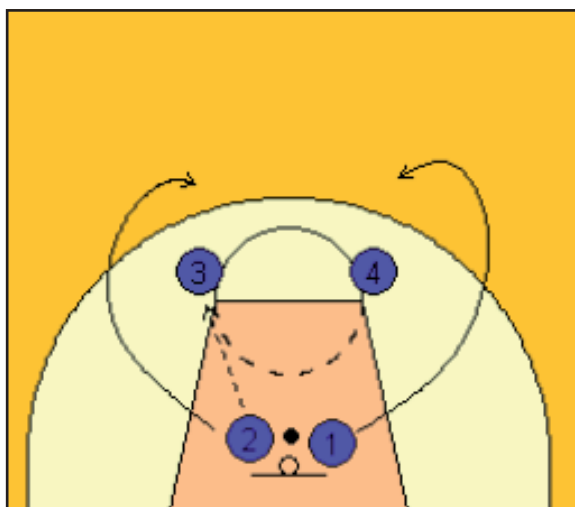
Erstellt am: 09.09.2008

Kurzbeschreibung: Ein Kombinations-Drill aus Werfen und Rebounding.
Speziell für Center geeignet.

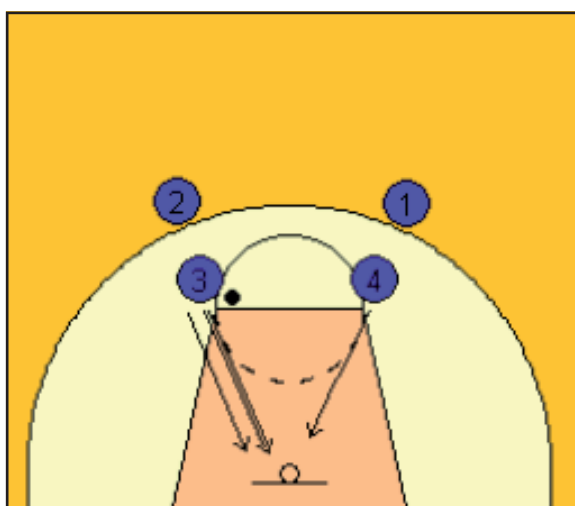
Organisation: 4 Spieler, 1 Ball



In Gruppen von 4 Leuten, die wiederum in zweier Gruppen aufgeteilt sind, verteilen sich die Teams an den Korbanlagen. Es wird immer vom Ellenbogen aus geschossen. Trifft der Wurf, so gibt es einen Punkt für das Team. Unabhängig, ob der Wurf erfolgreich war oder nicht, gehen der Werfer und der erste aus der anderen Gruppe zum Rebound. Ist der Ball drin, wird der Ball zum Mitspieler gepasst, der dann die Chance, durch einen erfolgreichen Wurf, auf einen Punkt hat. Ist der Wurf nicht erfolgreich, müssen, hier im Diagramm zu sehen, 1 und 2 solange werfen und um den Rebound kämpfen bis der Ball im Korb ist.



Springt ein Rebound weit ab, darf derjenige, der den Rebound bekommt, bis in die Zone dribbeln und dann werfen. Nachdem 1 und 2 fertig sind, stellen sie sich hinten an. Nun müssen 3 und 4 gegeneinander spielen.



Wer den Rebound holt, sichert seinem Team die Möglichkeit auf mehr Punkte zu. Es darf erst zum Rebound gegangen werden, wenn der Ball in der Luft ist, da sonst der Werfer keine Chance hätte den Ball zu bekommen. Das Team das zuerst eine bestimmte Anzahl an Punkten hat, hat gewonnen. Das andere Team muss dann Sprinten oder Liegestütz machen.