

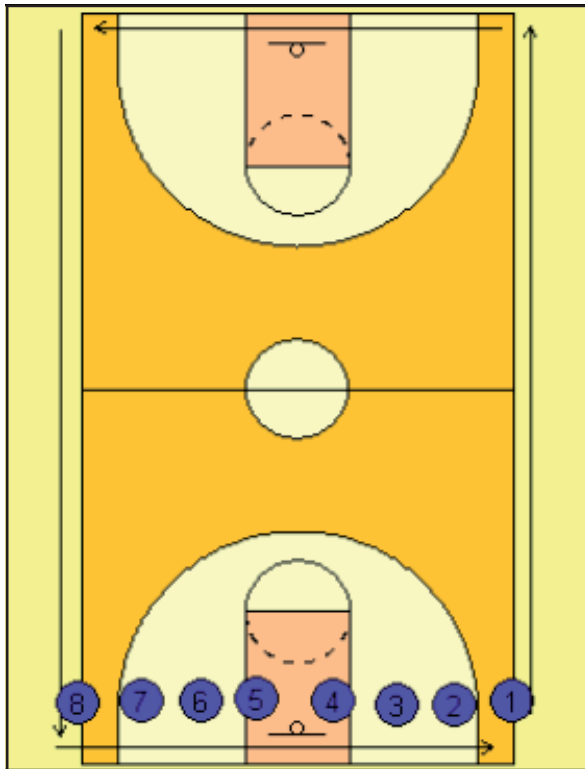
Drillname: Sideline run – Baseline walk Drill

Kategorie: Conditioning

Erstellt am: 09.09.2008

Kurzbeschreibung: Conditioning-Drill, der sehr gut als Strafe für das Nichterreichen eines bestimmten Ziels nach einer Übung eingesetzt werden kann.

Organisation: 6 Spieler



Wie der Name schon sagt. An der Sideline wird gesprintet und an der Baseline gegangen, um sich wieder ein wenig auszuruhen. Nach 3-5 Runden, je nach dem wie gut euer Team in Form ist, eine kleine Pause machen.