

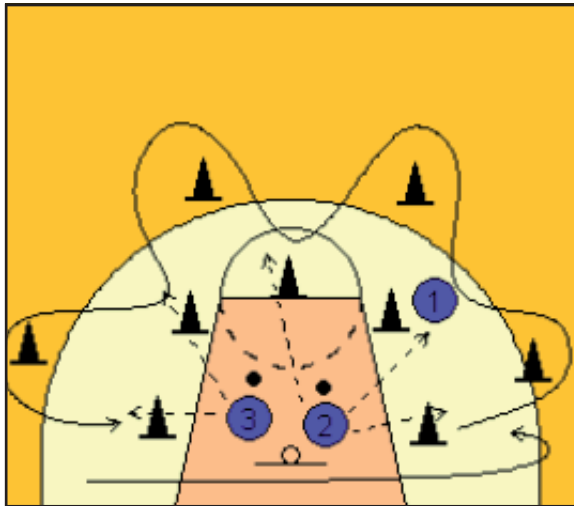
Drillname: Star-Shooting

Kategorie: Shooting

Erstellt am: 09.09.2008

Kurzbeschreibung: Shooting-Drill für das ganze Team, speziell für Shooting Guards.

Organisation: 3 Spieler, 2 Bälle, 9 Hütchen



Wir haben 2 Rebounder, die abwechselnd den Schützen anpassen. Die 1 beginnt den Drill unten rechts an der Ecke. Sie läuft auf das Hütchen zu und bekommt den Ball. Es soll ohne Dribbling gleich geschossen werden. Danach läuft die 1 nach außen um das nächste Hütchen und läuft wieder rein an das nächste Hütchen. Da angekommen soll die 1 gleich wieder, ohne Wartezeit, den Ball bekommen und schießen. Jeder Spieler durchläuft den Parcours 2 Mal, dann ist der nächste dran und Schütze und Rebounder wechseln. Insgesamt macht das jeder 3 Mal. Später kann auch der Schütze den Ball am äußeren Hütchen bekommen und dribbelt dann zum inneren Hütchen. So trainieren wir den Wurf aus dem Dribbling.