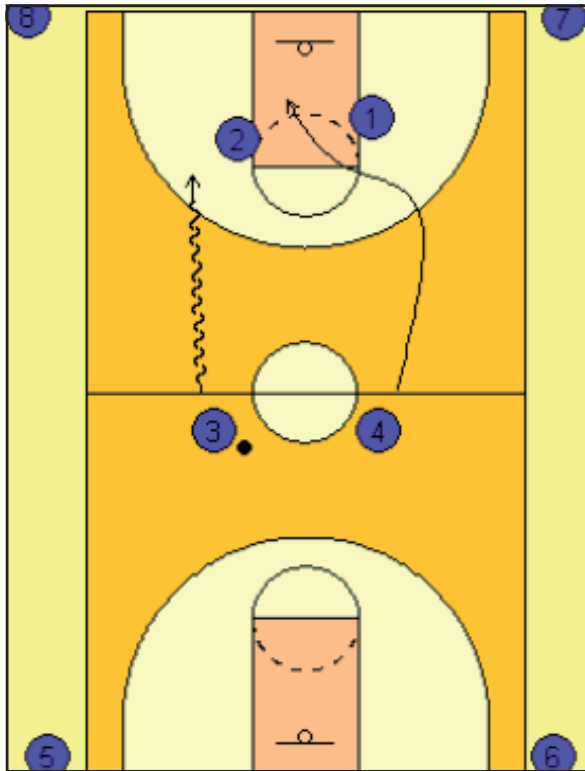


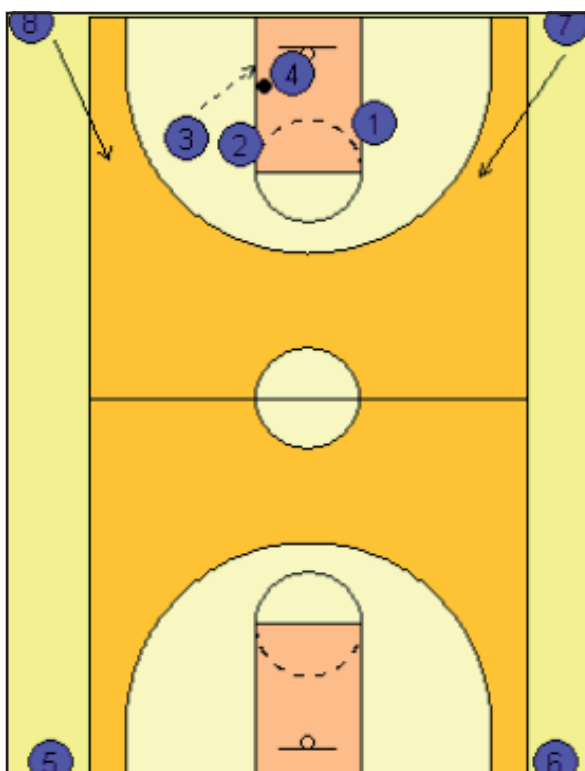
Drillname: Two on Two Full Court
Kategorie: Fast-Break
Erstellt am: 09.09.2008

Kurzbeschreibung: Fastbreak-Drill mit hoher konditioneller Anforderung.
Ziel ist es immer ein 2 gegen 1 zu spielen.

Organisation: 8 Spieler, 1 Ball

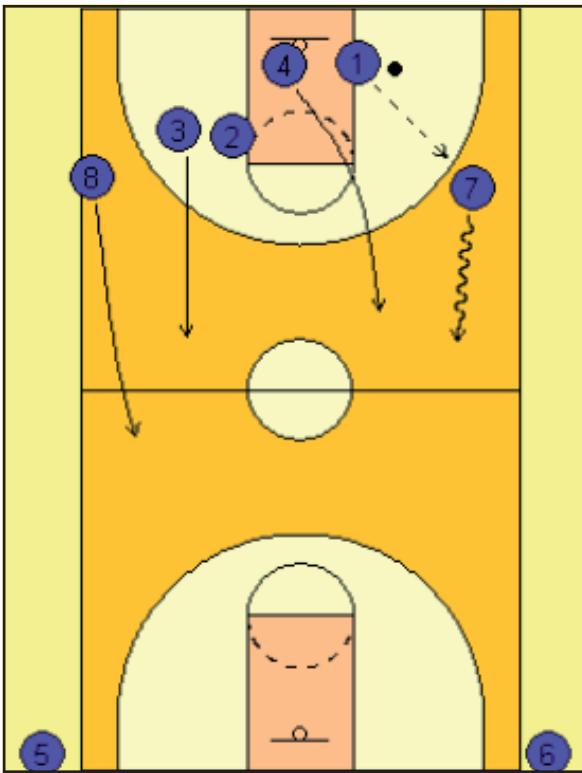


Für diesen Drill braucht man mindestens 8 Leute. 2 jeweils in den Ecken an der Baseline und 4, die den Drill beginnen. 3 und 4 spielen gegen 2 und 1.

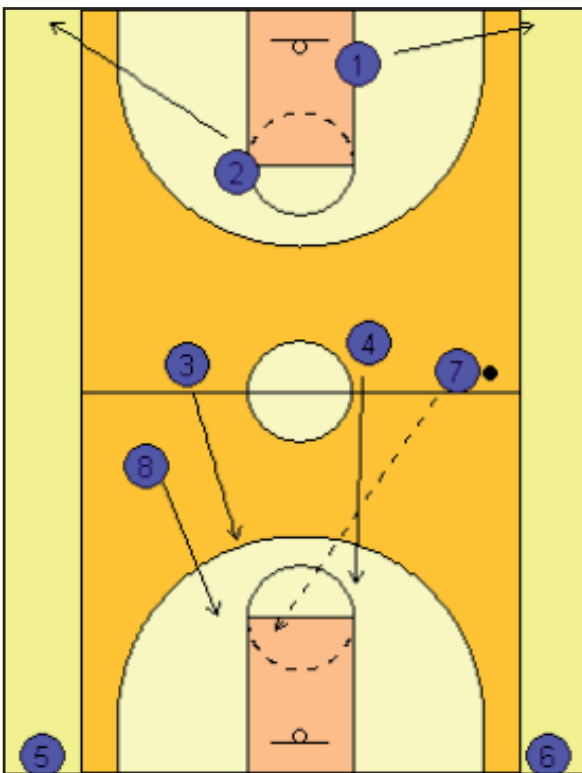


Es gibt nur einen Korbwurfversuch. Nach dem Wurf, geht jeder der 4 Spieler zum Rebound passt den Ball in die Outlet-Area. Entweder zu 7 oder zu 8.

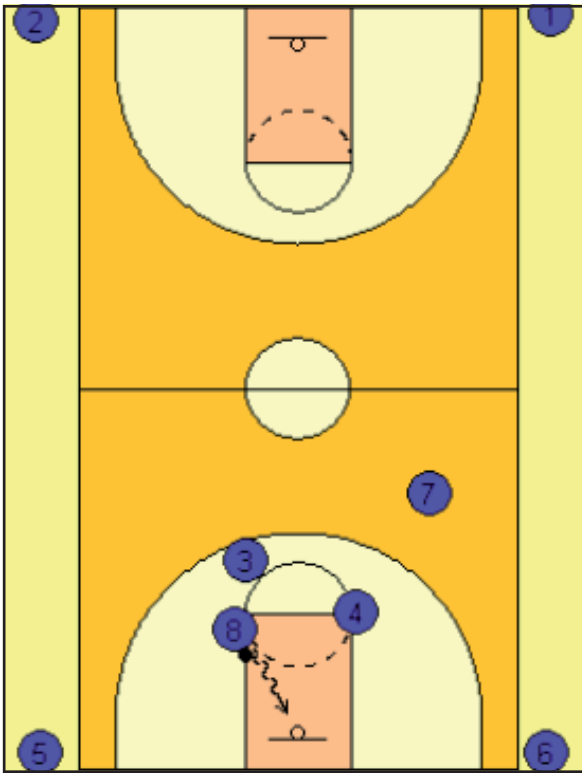
3 und 4, die eben noch in der Offense waren, müssen jetzt gegen 7 und 8 auf den anderen Korb verteidigen.



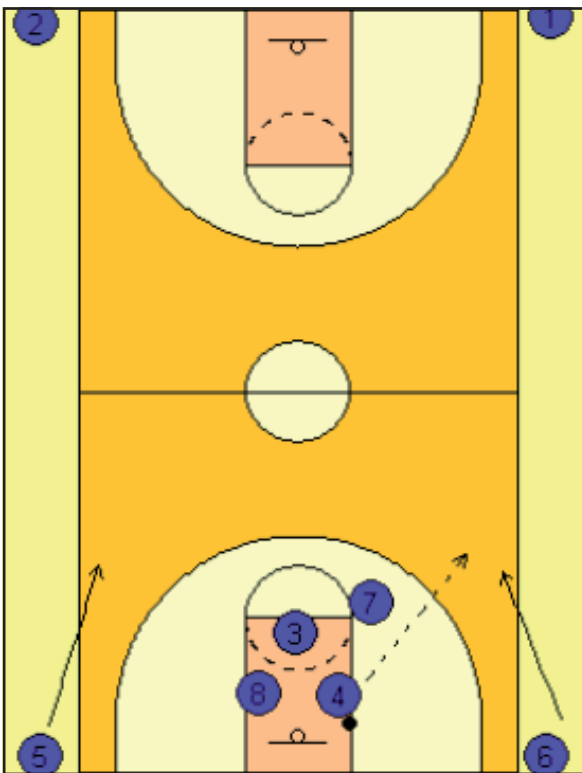
2 und 1 stellen sich in die Ecken an der Baseline.

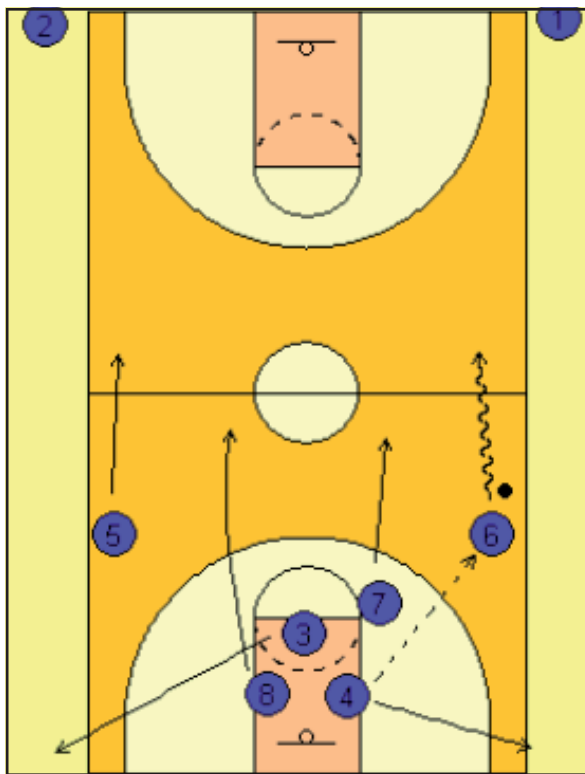


Nachdem 7 und 8 gegen 3 und 4 gespielt haben, gehen wieder alle zum Rebound.

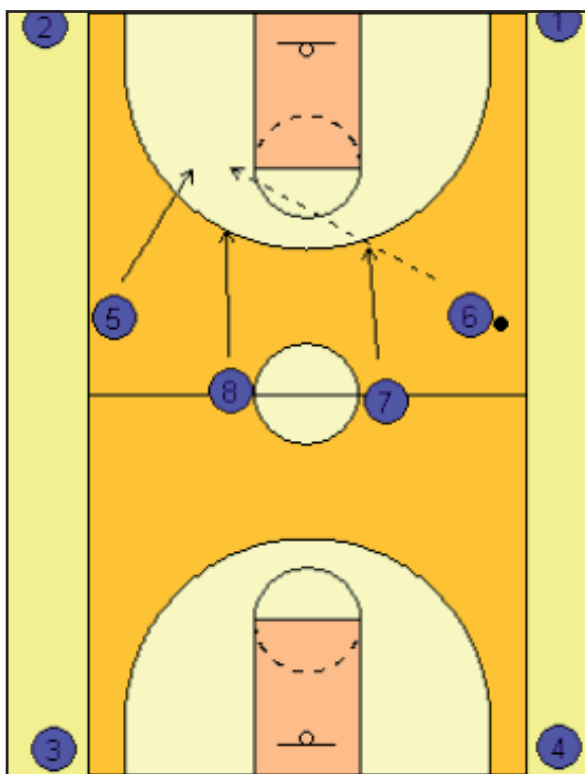


5 und 6 bieten sich zum Outlet an und





spielen dann 2 gegen 2 Fast-Break auf die andere Seite des Feldes. 7 und 8 müssen verteidigen und 3 und 4 gehen an die Baseline.



Den Drill kann man für eine bestimmte Zeit laufen lassen oder nach erfolgreichen Körben gehen. Ich gebe für jeden Korb einen Punkt und für jeden, der daneben geht ziehe ich einen ab. Der Drill ist dann beendet, wenn 7 Punkte erreicht wurden.