

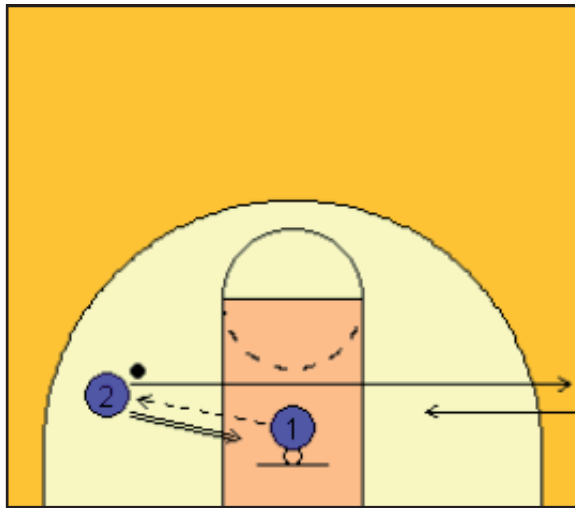
**Drillname:** Zick-Zack Shooting Drill

**Kategorie:** Shooting

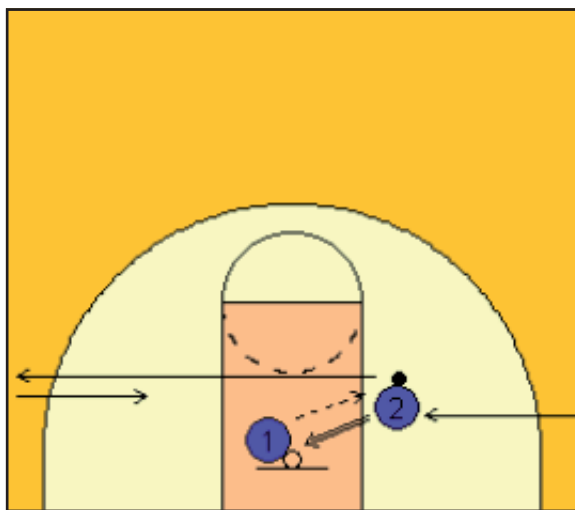
**Erstellt am:** 09.09.2008

**Kurzbeschreibung:** Shooting-Drill, der mit zwei Spielern ausgeführt wird und je nach Vorgabe unter leichter bis starker konditioneller Belastung ausgeführt werden kann.

**Organisation:** 2 Spieler, 1 Ball



Die 1 ist Rebounder und die 2 der Werfer. 1 passt der 2 den Ball zu und die nimmt den Schuss. Dann holt 1 den Rebound und die 2 läuft zur gegenüberliegenden Side-line.



1 passt die 2 wieder an und die nimmt außerhalb der Zone wieder den Schuss, dann läuft sie wieder auf die gegenüberliegende Seite während die 1 den Rebound wieder holt. Wichtig ist, dass der Rebounder schnell den Ball holt, so dass der Werfer nicht warten muss, sondern immer aus der Bewegung schießen kann. Der Drill läuft bis der Werfer 10 Treffer hat, danach wird gewechselt.