

*8-Positionen-Tunnel-Drill (8)*. Aufstellung mit vier Spielern an den Kreuzpunkten der verlängerten Freiwurflinien mit der Seitenlinie, die Gesichter sind in das Feld gerichtet, sowie an den Kreuzpunkten der Mittellinie mit dem Sprungballkreis, Gesichter Richtung Seitenlinie. Zuletzt steht unter den beiden Körben mindestens ein Spieler mit Ball. Die Spieler mit Ball passen die erste Person auf der rechten Seite an der verlängerten Freiwurflinie an und laufen Richtung Mittellinie. Der Fänger passt den Ball wieder zurück, dieser weiter zur Mittellinie, Pass zurück, nächster Pass zur anderen verlängerten Freiwurflinie auf der rechten Seite, dieser wiederum passt den Ball zurück für einen Korbleger. Nachdem der erste Spieler in jeder Linie den Ball an den startenden Spieler zurückgespielt hat, rückt er auf zu der nächsten Linie, folgend der Passreihenfolge. Der letzte Spieler jeder Linie folgt dem Korbleger, holt sich den Rebound und startet ohne zu stoppen auf der anderen Seite. Der Spieler, der den Korbleger abschließt, besetzt sofort auf der anderen Seite die frei gewordene Passstelle. Der Drill läuft auf beiden Seiten. Sind mehr Spieler da, stellen sie sich unter dem Korb auf, ohne Bälle und füllen sodann die erste Passstation auf. Der Drill wird für 2 oder 3 Minuten gelaufen. In dieser Zeit sollen 25 bzw. 30 Abschlüsse erzielt werden. 2 bis 3 Mal wiederholen. Variante: Die Übung wird links herum durchgeführt oder es wird vor jedem Pass ein Mal gedribbelt. Die Spieler am Sprungballkreis können sich alternativ auch an der Seitenlinie Höhe Mittellinie aufstellen. Sind 6 oder 7 Spieler beim Training, können beim 8-Positionen-Tunnel-Drill eine oder zwei Positionen ausgelassen werden.