

*Russian 5 Ball Shooting Drill (9 + 3).* 5 Bälle und 9 Spieler. An beiden Grundlinien stellen sich 3 Spieler wie zum Achterlauf auf, die 4 Spieler auf den Außenpositionen haben jeweils einen Ball. 3 weitere Spieler beginnen mit dem fünften Ball einen Achterlauf mit maximal 3 Pässen. Auf der anderen Seite wird den Spielern ohne Ball von der Grundlinie ein Ball zugepasst, die 3 Spieler führen fast gleichzeitig einen Sprungwurf aus und stellen sich dann ohne vorher den Rebound zu holen hinten an der Grundlinie zum Achterlauf an. Die 3 Spieler von der Grundlinie beginnen mit einem Ball einen erneuten Achterlauf in die andere Richtung, die zwei anderen Bälle werden wieder zu den Spielern auf den Außenpositionen gegeben. Der Drill ist zu Ende, wenn ein Spieler 10 Punkte gemacht hat. Die anderen machen dann Liegestütz. Es zählen aber nur die Würfe von außerhalb der Zone. Es kann auch ein Zeitlimit von 2 Minuten gesetzt werden.