

*Weave & Transition Drill (10)*. Achterlauf zu fünft, zwei Spieler haben ein blaues Trikot, drei ein rotes. Auf Zuruf des Trainers (Karo) wird die Laufrichtung gewechselt und ein Angriff entweder in Überzahl 3 : 2 oder Unterzahl 2 : 3 gestartet, je nachdem, wann der Trainer das Zeichen gibt und welche Farbe dann in Ballbesitz ist.