
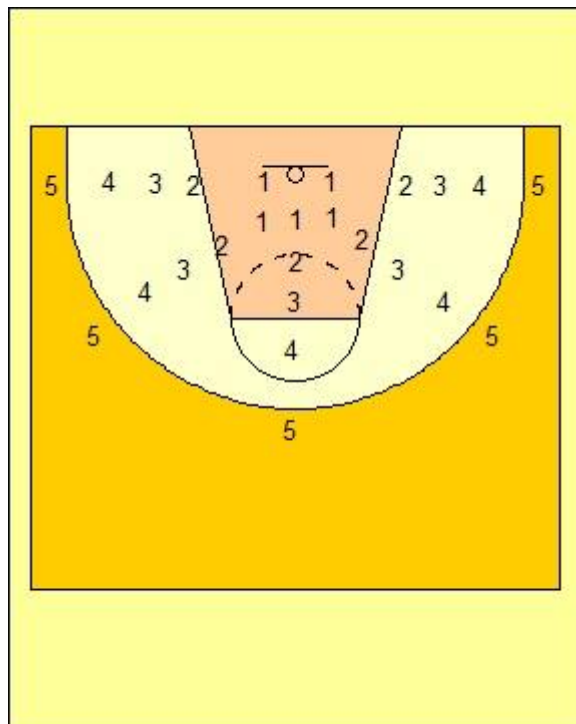


Ray Allen Shooting Drill

Spieler (optimal)  4	Spieler (min./max.)  2/12	Altersklasse  U18	Bälle  1-6	Körbe  1-6
--	---	---	--	--

Übungsbeschreibung:

- Zwei Spieler gehen mit einem Ball auf einen Korb.
- Der Werfer beginnt auf einer Seite parallel zum Brett mit Spot 1 und wirft von dort- der 2. Spieler ist Rebounder- , danach geht er einen Schritt nach hinten und wirft danach von Spot 2, 3, 4 und 5
- Danach wechselt er auf die 45° Position und macht dort die gleichen Würfe von Spot 1-5.
- Genauso verfährt er in den weiteren 3 Wurfreihen.
- Nach den 25 Würfen tauschen Werfer und Rebounder.



Variation

- Nach jeden Wurf (egal ob Treffer oder daneben) geht es zum nächsten Spot.
- Schwere Version: Trifft der Spieler einen Wurf nicht, muss er wieder in der Reihe auf den Spot 1 zurück und muss dies so lange tun, bis der von Spot 1 bis 5 in Folge alle getroffen hat. Erst danach darf er zur nächsten Reihe wechseln.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining von ständig wechselnden Positionen und Entfernungen

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Rebounder soll genaue Pässe zu Werfer geben, so dass dieser direkt (ohne Dribbling usw.) werfen kann.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
		X		

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
			X				