
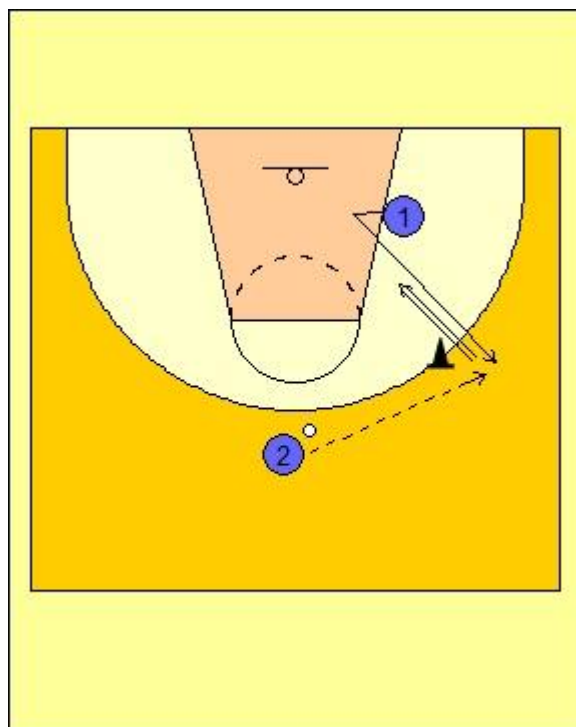


Kevin Durant Shooting Workout

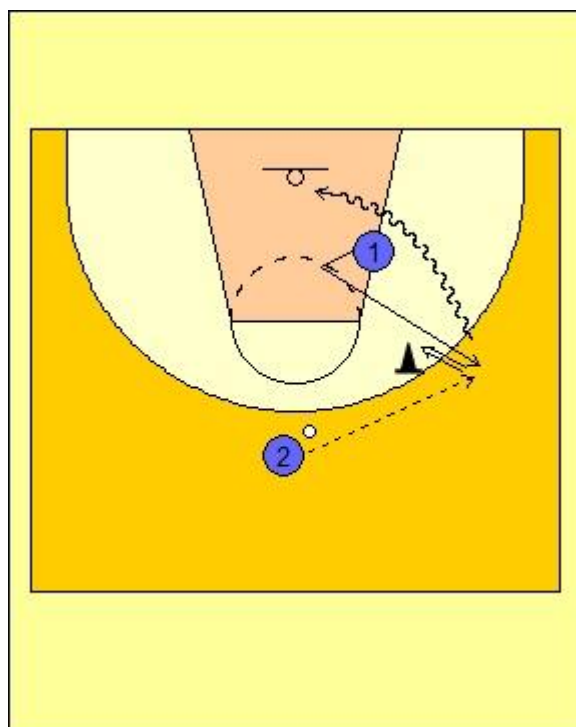
Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 4	 2/4	 U16	 1-2	 1-2

Übungsbeschreibung:
2 Spieler mit einem Ball pro Korb.
1. Post Cut - Reverse Pivot - Shot.

- O2 ist Passgeber.
- O2 beginnt am Zonenrand, macht dort einen Jap step in die Zone (Post cut) und läuft sich hinter der Pylone frei, um dort den Pass zu erhalten.
- Nach Passerhalt, O2 steht mit der Körperfront zum Passgeber, dreht sich O2 auf dem vom Korb wegstehenden Fuß Richtung Korb (Reverse Pivot) und nimmt direkt einen Sprungwurf.
- Der Werfer holt seinen eigenen Rebound und beginnt wieder am Zonenrand
- 10-20 Würfe, dann wechseln die Spieler.


2. Post Cut - Reverse Pivot - Sweep - Lay Up.

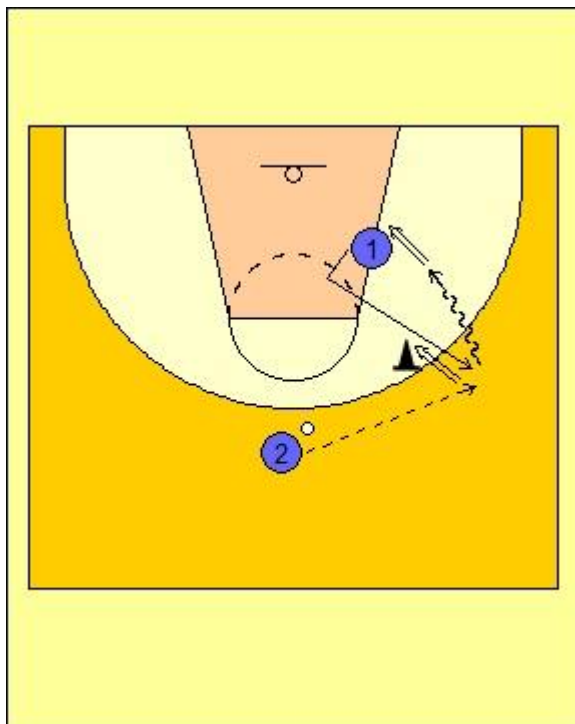
- O2 ist Passgeber.
- O2 beginnt am Zonenrand, macht dort einen Jap step in die Zone (Post cut) und läuft sich hinter der Pylone frei, um dort den Pass zu erhalten.
- Nach Passerhalt, O2 steht mit der Körperfront zum Passgeber, dreht sich O2 auf dem vom Korb wegstehenden Fuß Richtung Korb (Reverse Pivot) und täuscht einen Wurf an (Shot Fake)
- Danach geht der Spieler mit einem Onside Dribbling (1 Dribbling) zum Korb und macht einen Korbleger. Um entsprechend der Schrittfolge anschließen zu können, wird von rechts mit links und von links mit der rechten Hand abgeschlossen.
- Der Werfer holt seinen eigenen Rebound und beginnt wieder am Zonenrand
- 10-20 Würfe, dann wechseln die Spieler.



Option: Wenn man nach Passerhalt mit einem Eintaktstopp abstoppt, so kann man auch mit einem Crossover Dribbling zum Korb gehen...

3. Post Cut - Reverse Pivot - Sweep - Shot.

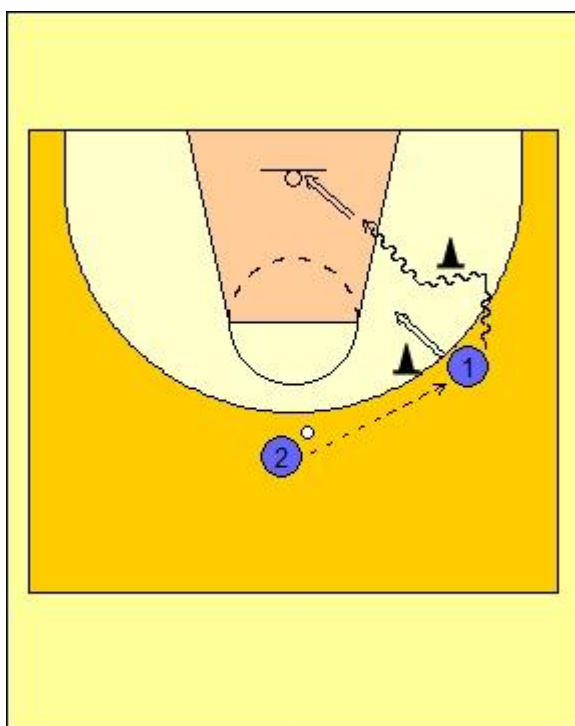
- Wie 2. aber als Abschluss mit einem Jump Shot am Zonenrand.



4. Post Cut – Reverse Pivot – Sweep – Crossover Dribbling – Lay up

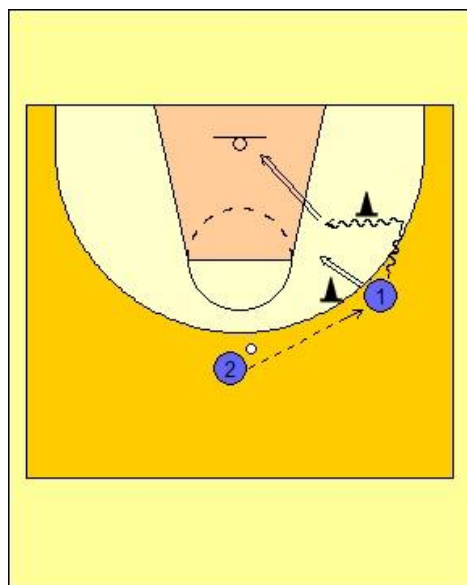
Die Darstellung beginnt hier erst ab dem Pass, alles davor wird entsprechend der Darstellungen 1-3 ausgeführt.

- Nach Passerhalt, O2 steht mit der Körperfront zum Passgeber, dreht sich O2 auf dem vom Korb wegstehenden Fuß Richtung Korb (Reverse Pivot) und täuscht einen Wurf an (Shot Fake)
- Danach geht der Spieler mit einem Onside Dribbling (1 Dribbling) Richtung 2. Pylonen, macht dort ein Crossover Dribbling (Handwechsel auf die andere Hand) und schließt dann mit Korbleger ab.
- Der Werfer holt seinen eigenen Rebound und beginnt wieder am Zonenrand
- 10-20 Würfe, dann wechseln die Spieler.



5. Post Cut – Reverse Pivot – Sweep – Crossover Dribbling – Jump Shot

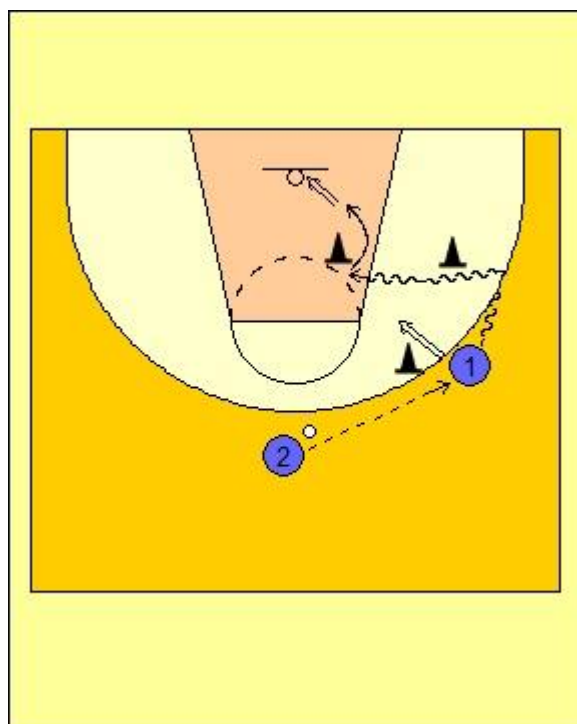
- Wie 4. aber als Abschluss mit einem Jump Shot am Zonenrand.



6. Post Cut – Reverse Pivot – Sweep – Crossover Dribbling – Spin move - Lay up

Die Darstellung beginnt hier erst ab dem Pass, alles davor wird entsprechend der Darstellungen 1-3 ausgeführt.

- Nach Passerhalt, ... siehe oben
- Danach geht der Spieler mit einem Onside Dribbling (1 Dribbling) Richtung 2. Pylonen, macht dort ein Crossover Dribbling (Handwechsel auf die andere Hand), dribbelt nun mit der linken Hand auf die 3. Pylone zu – rechter Fuß und Ball setzen parallel auf – dreht sich nun auf dem rechten Fuß rückwärts und schließt mit einem weiteren Schritt Richtung Korb mit Korbleger – ohne weiteres Dribbling ab.
- Der Werfer holt seinen eigenen Rebound und beginnt wieder am Zonenrand
- 10-20 Würfe, dann wechseln die Spieler.



Variation

- Linke und rechte Seite.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Wurftraining, Korbleger
- Offensive Fußballarbeit
- Ballhandling, Onside Dribbling, Crossover
- Shot Fake

Organisation/ Bemerkungen:

- Der Werfer hat dir ganze Zeit bis zum Ballerhalt Blickkontakt zum Passgeber.

- Wurftraining aus Spielsituationen heraus, um den Wurf auf bestimmten Bewegungsabläufen heraus zu trainieren.

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
		X			X	X	X	X				