

Schußtraining (21x20 Schuß bzw. 21x10 Schuß)

Name:		Datum:	Treffer					
Sonstiges:		Anzahl Würfe:						
1	Halte die Arme hoch bis der Ball den Ring berührt, Handgelenk abknicken, beide Arme sind gestreckt.							
2	Fingerspitzen der Wurfhand zeigen in den Ring und befinden sich in der oberen Hälfte des Zielbrettes.							
3	Fingerspitzen der Führhand zeigen zur Decke, Führhand nicht absenken, Arm bleibt gestreckt.							
4	Sehe den Ring durch deine Arme sobald der Ball über Augenhöhe geht.							
5	Beuge deine Wurfhand 90° wenn der Ball schon in der Wurftasche, keine Negativbewegung nur "Hoch und weg"							
6	Knicke deine Wurfhand, wenn deine Füße den Boden verlassen.							
7	Kontrolliere deine Füße vor und nach dem Wurf. Beide Füße stehen unter den Schultern und zeigen immer zum Ring.							
8	Halte den Ellenbogen des Wurfarms während der gesamten Wurfbewegung parallel zur Körperachse.							
9	Blicke immer zur Ringmitte, schaue nie dem Ball nach.							
10	Entspanne vor dem Wurf von der Hüfte aufwärts, dann werfe in einer flüssigen Bewegung.							
11	Stepback mit dem rechten Fuß, beistellen und werfen.							
12	Stepback mit dem linken Fuß, beistellen und werfen.							
13	Stepback mit dem rechten Fuß, Dribbling mit der rechten Hand, beistellen und werfen.							
14	Stepback mit dem linken Fuß, Dribbling mit der linken Hand, beistellen und werfen.							
15	Linke Körperseite zum Ring, stelle den linken Fuß auf und dribble mit der rechten Hand, Pivot rechter Fuß, Wurf.							
16	Rechte Körperseite zum Ring, stelle den rechten Fuß auf und dribble mit der linken Hand, Pivot linker Fuß, Wurf.							
17	Gib dir einen Selbstpass, springe mit dem rechten Fuß ab, fange den Ball lande mit beiden Füßen gleichzeitig (Faceup) und werfe.							
18	Gib dir einen Selbstpass, springe mit dem linken Fuß ab, fange den Ball lande mit beiden Füßen gleichzeitig (Faceup) und werfe.							
19	Linke Schulter zum Korb, Selbstpass, springe mit dem rechten Fuß ab, fange den Ball lande mit beiden Füßen gleichzeitig und werfe.							
20	Rechte Schulter zum Korb, Selbstpass, springe mit dem linken Fuß ab, fange den Ball lande mit beiden Füßen gleichzeitig und werfe.							
21	Freiwürfe:							