

Reactiondribble™

Gebrauchsanweisung

Der sechsseitige Reactionbal ist eine weiche, Gummiball und ist Perfekt für das bessern von Reaktionsfähigkeit, Handauge-Koordination und Geschwindigkeit mit Hände und Füße. Der Bal stößt, springt mit Geschwindigkeit in jedem mögliche Richtung. Es kann links, rechts, hoch, niedrig, langsam, mit Drehung gehen wenn es von der Boden stößt. Das fordert Reaktionen heraus und Geschwindigkeit mit Hände und Füße in einem lustige Versuch den Bal zu verfolgen und zu fangen. Die Übungen helfen sowohl junge Athleten wie auch internationale Sport Stars. Reactionbals gibt es in zwei Größen: klein und groß.

Reactiondribble™ ist eine Übung für Fähigkeit, und erlaubt der Spieler schnell zu reagieren mit beide Hände in einem Versuch den Reactionbal zu fangen ohne die Kontrolle über die Bal zu verlieren. Der Spieler wird gezwungen nicht nach den Ball zu gucken wenn er dribbelt. Er muss konzentriert bleiben um der Reactionbal zu fangen. Diese Übung ist auch gut für Koordination. Der Spieler muss niedrig bleiben und in die Knie gehen und muss kurz, hart, niedrig dribbeln. Der Spieler muss auf den Bällen seiner Füße stehen und sein Kopf hoch halten.

Beim dribbeln soll man immer sein Fingerspitzen verwenden. Die Palme der Hand sollte den Ball nie berühren. Halten Sie den Ball in einer Hand, und legen die andere Hand auf den Ball mit den Fingern auseinander. Bringen Sie den Ball nach innen auf die Trüffel-Seite, nehmen Sie die haltende Hand weg und fangen an mit dribbeln. Halten Sie Ihren Arm und Ihre Hand entspannt und verwenden beim dribbeln eine stoßende Bewegung und nicht eine schlagende Bewegung. Sie werden schnell herausfinden, dass die beste Weise zum dribbeln ist, um mit einem entspannten Handgelenk der Unterarm der Bewegung lassen zu machen. Kontrolle der Richtung von dem Ball mit Ihren Fingerspitzen. Wenn Sie richtig dribbeln, fassen nur die letzten Glieder Ihres Fingers den Ball an. Die anderen Teile der Finger berühren nie den Ball. Wenn Sie dribbeln, müssen Sie immer niedrig bleiben, Ihren Kopf hoch halten und nicht nach dem Ball gucken. In einem Spiel wollen Sie der Verteidigung sehen können und natürlich Ihrem Mitspieler. Sie können das nicht, wenn Sie immer nach dem Ball gucken müssen. Gucken Sie nach vorne und nicht nach unten. Wenn Sie auf diese Weise Ihrem dribbeln trainiert, entwickeln Sie schneller Vertrauen in Ihre Ballfähigkeit. Ist eine gute Ballfähigkeit Übung, um Ihre Ballfähigkeit zu verbessern in eine spannende lustige Weise.

1. Dribble and Catch

Zwei Spieler stehen 5-10 Meter auseinander mit den Gesichtern nach einander. Beide dribbeln mit einem Basketball mit ihrer starken Hand. Ein Spieler hat den Ball in seiner anderen Hand. Wenn er dribbelt, wirft er den Ball unterhand nach dem anderen Spieler. Werfen Sie den Ball in die Luft. Wenn Sie den Ball höher werfen, ist es einfacher zu fangen. Der andere Spieler lässt den Ball einmal schlagen, reagiert, und versucht den Ball zu fangen, während er dribbelt. Hören Sie nicht auf zu dribbeln, wenn Sie versuchen den Ball zu fangen.

2. Crossover

Dribbeln Sie mit Ihrer rechten Hand, oder wenn Linkshänder, mit Ihrer linken Hand. Warten Sie, bis der Ball den Boden schlägt, reagieren Sie schnell, bringen Sie den Basketball nach Ihrer linken Hand. Machen Sie Ihren letzten Dribble tiefer und schneller als die andere. Verwenden Sie Ihre Fingerspitzen, um den Ball zu steuern. Ihre linke Hand geht nach vorne, um den Ball zu empfangen und weiter zu gehen mit dribbeln. Versuchen Sie sofort den Ball zu fangen mit der anderen Hand.

3. Double crossover

Gleichwie die crossover aber geh zwei Mal hin und her. Bring den Basketball schnell nach ihrem offene Hand, bring den Basketball zurück nach den Hand womit sie Angefangen haben. Bleiben sie niedrig, und Konzentrier auf den Reactionbal. Reagier schnell und versuchen sie es zu fangen mit den hand ohne Basketball. Mach den double-crossover sehr schnell um den Reactionbal fangen zu können.

4. Between the legs

Bringen Sie Ihr Entgegengesetztes Bein des Basketball vor Ihnen. Wenn Sie mit rechts dribbeln bringen Sie ihren linken Bein nach vorne. Bring den Ball nach ihren linken Hand, brauchen Sie eine crossover zwischen ihren Beine. Der Basketball schlägt hinten ihren linken Bein. Guck nach den Reactionbal. Wenn es von den Boden schlägt, reagier schnell, und versuch es zu fangen mit den Hand der frei ist. Sie fangen den Reactionbal mit den Hand womit sie nicht dribbeln. Wiederholen Sie die Übung in die andere Richtung, bring ihrem rechten Bein nach vorne.

5. Behind the Back

Beweg der Ball hinten Sie von den eine nach den andere Hand. Sie machen diese Wechsel durch 1) Dribble den ball nach den Dribbel-Hand Seite, 2) stoße den ball hinten Sie nach den empfangende kommt, 3) beweg ihren Gewicht weg von den empfangende Hand, sodass den Hand der Basketball einfacher kann Kontrollieren. Guck nach den Reactionbal. Wenn es von den Boden schlägt, reagier schnell, mach schnell eine Schlag hinten ihre Rucke. Sie fangen den Reactionbal mit den Hand womit sie nicht dribbeln. Die Bewegung sollte flüssig und mühelos sein.

6. Spinmove

Pflanzen Sie Ihre Füße viereckig. Am diesen weise können sie links oder rechts drehen. Die dreh muss tief am denn schlag sein und die Hände müssen mit den Ball tauschen. Es ist eine durchgehende Bewegung und durch Übung können sie die Bewegung flüssig machen. Das wichtig beim Spinmove ist: 1) halt den Schlag niedrig, 2) lern eine Drehfuß eins zu setzen, 3) tausch den Hände wenn Sie drehen. Drehen Sie nach rechts am ihrem rechten Fuß oder nach links auf ihrem linken Fuß. Dreh immer nach hinten, auf diesen Weise schützen Sie den Ball mit ihrem Körper Reagier schnell und versuch den Reactionbal zu fangen mit den Hand der Frei kommt beim drehen.

7. Between the Legs-Behid the Back

Fang an mit ihrem richtige Hand. Dribbeln Sie tief und gehen Sie in die Knie. Konzentrier auf das fangen von der Reactionbal. Bring ihrem linken Bein nach vorne. Wenn sie mit ihrer linken Hand anfangen bringen Sie ihnen rechtes Bein nach vorne. Schlag der ball mit ein crossover nach ihrer linken Hand zwischen ihre Beine. Wenn der Basketball in ihren linken Hand ist stoßen sie es sofort zurück nach der andere Seite hinten ihren Rucke. Beweg ihr Gewicht weg von der empfangenden Hand, sodass der Hand der Basketball einfacher kann Kontrollieren. Guck nach den Reactionbal. Wenn es von den Boden schlägt, reagier schnell, mach schnell eine Schlag zwischen ihre Beine und zurück hinten ihre Rucke. Sie fangen den Reactionbal mit der Hand womit sie nicht dribbeln. Die Bewegung sollte flüssig und mühelos sein. Mit diese Bewegung geben Sie vor and ein Seite zu passieren aber sie gehen mit ein Schlag hinten ihrem Rucke nach den andere Seite um der Verteidiger zu passieren.

8. Double Bounce

Wenn sie dribbeln werfen Sie den Reactionbal Unterhand hoch in der Luft. Der andere Spieler lasst den Ball zweimal schlagen und versucht es denn zu fangen. Er muss konzentriert bleiben und dem Pfad von dem Ball folgen. Er muss auf beide Schlagen reagieren ohne den Basketball zu verlieren. Sie können diese Übung schwieriger machen wenn Sie verschiedene Schlagen macht vorher Sie denn Ball fangen.

9. Push and Catch

Für diese Übung können sie eins oder zwei Reactionbals gebrauchen. Beiden Spielern stehen 5-10 Meter auseinander. Ein Dritte und ein Vierte Spieler stehen ein halbe Meter hinten Spieler eins und zwei. Wenn den Reactionbal nach eine der Spieler kommt, versucht er den Ball zu fangen. Der Spieler hinten ihn stoßt ihn. Damit verliert der Spieler sein Gleichgewicht. Wenn den Reactionbal von den Boden schlägt versucht er es zu fangen. Nach einige Wiederholungen können die Spieler tauschen.

10. Two reactionbals

Am diese Weise können sie ihren Reaktionsgeschwindigkeit und ihren Ballfähigkeit bessern. Beide Spieler haben ein Reactionbal in eine Hand und dribbeln mit der anderen Hand. Die Spieler werfen den Reactionbal zur gleichen Zeit nach einander. Richtiges Timing ist wichtig. Wenn den Ball ihren Hand verlasst machen sie ein Bewegung, lass den Reactionbal von Boden schlagen, und versuch es zu fangen. Sie können die Bewegungen verwenden die erklärt sind.

11. One up - one down

Bei dieser Übung haben beide Spieler ein Reactionball. Die Spieler dribbeln mit der richtigen Hand. Ein Spieler wirft den Ball direkt in der Hand der anderen Spieler. Der zweite Spieler wirft, vorher er den andere Reactionball fangt, sein Reactionball in der Luft. Der andere Spieler lässt den Ball schlagen, reagiert und versucht es zu fangen. Der Spieler den der Ball direkt aus der Luft hat gefangen muss seine Körper nicht bewegen aber er muss schnell Hände haben. Beim anfang von diese Übung muss klar sein welche Spieler direkt wirft und welche Spieler mit ein Schlag wirft.

12. Wall Reaction

Der Spieler steht 3-5 Meter von der Wand. Fang an mit dem Basketball in ihren richtigen Hand. Steh tief und in die Knie. Halten Sie ihren Kopf hoch. Dribble der Basketball und warf der Reactionball Unterhand gegen die Wand. Lass der Ball auf den Boden schlagen. Mach ein Schlag, reagier schnell und versuch den Reactionball zu fangen. Sie können den Reactionball auch direkt von Wand fangen

13. Sprint and Catch

Diese Übung bessert ihren Starts und Stopps während das dribbeln und Gleichgewicht. Halt immer ihren Kopf Hoch. Stoß den Ball auf den Boden wie in einem fast-break. Versuch der Reactionball zu folgen und zu fangen wenn es von Boden schlägt. Die Übung ist einfacher wenn Sie den Ball höher in der Luft werfen. Es ist schwieriger wenn Sie den Ball niedriger werfen. Sie können auch die Entfernung ändern für verschiedene Niveaus. Zwei Spieler stehen 5-10 Meter auseinander. Spieler eins hat einen Basketball und der andere Spieler hat einem Reactionball. Spieler eins ist der Dribbel-Sprinter und er steht in ein Position fertig zum weg sprinten. Spieler zwei halt den Reactionball hoch in seinem Hand. Beim Kommando 'go' sprint Spieler eins nach vorne und versucht den Reactionball zu fangen wenn es auf die Boden schlägt. Er muss die Kontrolle über die Basketball nicht verlieren wenn er nach vorne sprint.