

# Sieben Schritte zum perfekten Freiwurf

1. Füße rechtwinklig zur Freiwurflinie
2. Dribble den Ball dreimal mit dem Ventil nach oben
3. Daumen in die schwarze Rille, Mittelfinger auf das Ventil
4. Ellbogen rein
5. Beuge Deine Beine
6. Augen auf das Ziel richten
7. Werfen und nachfolgen

Die sieben Schritte lehren Dich:

- Ein 90 Prozent Freierwerfer zu werden
- Bei engen Spielständen Freiwürfe unter Druck zu treffen
- Eine Freiwurfroutine zu erhalten
- Dich zu konzentrieren und Deine Gedanken zu kanalisieren

Am 15. November 1993 traf Dr. Tom Amberry 2.750 Freiwürfe in Folge und beendete die Serie ohne einen Fehlwurf. Er war zu diesem Zeitpunkt 72 Jahre alt und hatte lediglich 18 Monate Freiwürfe trainiert. Dr. Tom Amberry wirft pro Training 500 Freiwürfe und versenkt dabei über 98% seiner Würfe. Nach seiner Methode werfen wir die Freiwürfe.

Verbessere Dich an der Freiwurflinie und erhalte diese zusätzlichen Vorteile:

- Deine Dreierquote wird sich erhöhen.
- Das andere Team wird Angst haben, Dich zu foulern.
- Dein komplettes Spiel wird selbstbewusster.
- Du wirst das lockere Werfer-Händchen bekommen.

Ein perfektes Ende: Der letzte Freiwurf des Trainings sollte ein perfekter swish sein.