

## Queres lançar como o Ray?

Escrito por Márcio Martins  
Quarta, 24 Novembro 2010 11:27

---



Ray Allen é um dos melhores lançadores de sempre da NBA. Já marcou 2475 lançamentos de três pontos (está a 86 do recorde de Reggie Miller) e 7412 lançamentos de dois pontos ao longo da sua carreira.

Podem pois imaginar os milhões que já lançou em treinos e ao longo da sua vida.

E não é só na concretização que é um dos melhores. A sua mecânica de lançamento devia vir em todas as enciclopédias ao lado da entrada "lançamento perfeito".

Em entrevista ao [Boston Herald](#) , Ray Ray dá alguns conselhos para quem quiser ter um lançamento melhor:

- imaginem uma situação de jogo e cada vez que pratiquem um lançamento façam-no como se estivessem nessa situação. Lancem em treino como lançam em jogo;
- comecem por baixo. Treinem a força da parte inferior do corpo. Para lançar bem, é preciso força nas pernas e pernas frescas até ao fim dos jogos;
- vão para a linha de lance livre. Nos lances livres trabalham a parte de cima do corpo e o momento de soltar a bola.

Os lances livres para treinar a mão, o pulso e o movimento de soltar a bola, a força nas pernas para fazer o trabalho duro. Parece fácil, não é? Agora é só repetir 10.000.000 de vezes.