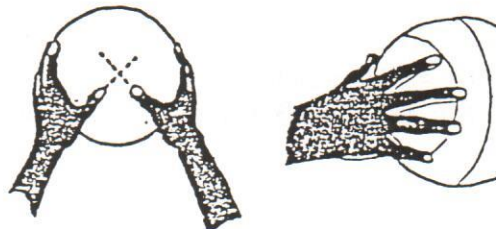


# BASISTECHNIEKEN BASKETBALL

## VANGEN

- Vraag om de bal, oogcontact met passer.
- Stel je er op in, dat de bal komt, verwacht de bal.
- Ogen gericht op de naderende bal.
- De armen gaan gestrekt de bal tegemoet; de polsen zijn achterover gebogen; de vingers zijn gespreid en wijzen naar boven; het lichaam reikt iets voorover.
- Op het moment van balcontact raken de vingertoppen de bal het eerst; de duimen en enigszins de wijsvingers bevinden zich achter de bal, zodat deze niet kan doorschieten.
- De snelheid van de bal wordt afgeremd door de armen te buigen.
- De bal komt voor het middenrif tot rust.
- Het lichaam moet klaar zijn om de bal te ontvangen alle gewrichten zijn dus licht gebogen.



## PASSEN

### CHESTPASS (tweehandige borstpass)

- De voeten staan in een kleine schredestand.
- Knieën licht gebogen; romp iets voorover.
- Lichaamsgewicht boven de voeten.
- De bal wordt ter hoogte van de borst met de vingers vastgehouden; duimen achter de bal.
- De ellebogen wijzen naar achter en zijn ontspannen.
- Ogen gericht op het doel.
- Door de strekking van de armen en het achterste been wordt de bal weggeduwd en zo lang mogelijk begeleid; de bal verlaat de handen via de vingertoppen.
- Aan het eind van de actie wijzen de handpalmen naar buiten en de duimen naar beneden; dit wordt veroorzaakt door het met kracht omklappen van de polsen, bal nawijzen.
- Het lichaamsgewicht wordt door de totale handeling overgebracht op de voorste voet.
- De chestpass kan ook in de zijwaartse richting uitgevoerd worden; pivoteren in de richting van het doel is hiervoor noodzakelijk.

