

## LAY-UP

Onderstaande punten zijn voor een rechtshandige lay-up; voor een linkshandige lay-up alle punten tegengesteld.

- a. Aan de uiteindelijke doelbeweging gaat een tweetellen-ritme (2tr) vooraf; na de laatste stuit wordt in de richting van de basket eerst de rechter en daarna de linker-voet geplaatst.
- b. Het 2tr heeft het karakter van een kadans en bepaalt de richting naar het bord.
- c. De paslengte is afhankelijk van: de voorwaartse snelheid en de afstand ten aanzien van de basket, de eerste stap is het grootst.
- d. Tijdens de gehele beweging wordt de bal goed vastgehouden (voor de borst) en beschermd.
- e. De blik is gericht op de ring en het kleine rechthoekje op het bord.
- f. Het linkerbeen is afzetbeen; de sprong wordt ondersteund door de inzet van een gebogen rechterknie.
- g. Tijdens deze handeling (f) worden de armen maximaal gestrekt en wordt de linkerhand (= stuurhand) onder of aan de linkerkant van de bal geplaatst, terwijl de andere hand (= schothand) naar de achter/onderkant verschuift; de vingers zijn gespreid.
- h. Op het hoogste punt van de sprong wordt de bal door de schothand van de andere hand afgeschoven en door een rustige polsbeweging tegen de rechterbovenkant van het kleine rechthoekje op het bord geduwd, waarna de bal zal terug kaatsen door de ring.
- i. De landing vindt, met gebogen knieën, plaats onder het netje met twee voeten.
- j. Blijf de bal volgen, met je ogen.

