

JUMPSHOT

- De uitgangshouding is gelijk aan die van het éénhandige setshot.
- De sprong wordt ingezet door eerst in te veren in de knieën; hierna volgt een krachtige strekking van het hele lichaam en een afzet van de voeten via de tenen.
- Tijdens deze strekking wordt de bal omhoog gebracht tot boven het hoofd; de schothand is nu onder de bal, de stuurhand aan de zijkant; de punt van de elleboog wijst in de richting van de basket.
- Wanneer de strekking van het lichaam maximaal is, komen de voeten los van de grond; de benen zijn recht en naast elkaar.
- Op het hoogste punt van de sprong (het dode punt) wordt de schotarm gestrekt en verlaat de bal de hand door een krachtige polsslag.
- Na het schot wijzen de vingers ontspannen naar beneden; de landing, op beide voeten, gebeurt op dezelfde plaats, waar men heeft afgezet.

AANVALSREBOUND

- De aanvaller moet proberen een positie in te nemen tussen, of zeker naast, de verdediger en de basket; we noemen dit boxing-in; eventueel schijnbewegingen gebruiken.
- Blik gericht op de bal.
- De ellebogen worden lichtjes buitenwaarts omhoog gebracht; de onderarmen maken een hoek met de bovenarmen van 90 graden; de vingers zijn flink gespreid.
- Afzet met beide voeten.
- De bal wordt normaal gevangen.
- Bij het neerdalen neigt de romp iets voorover; het zitvlak naar achter (knipmesbeweging); de benen zijn gespreid terwijl de bal met gespreide ellebogen ter bescherming voor het middenrif wordt gebracht.
- Het neerkomen gebeurt met gebogen knieën en gespreide benen; op deze wijze staat men stevig om weer te kunnen afzetten voor een volgende doelpoging.
- Verder is het van belang:
 - goede timing
 - lichaamsbalans
 - concentratie
 - goede instelling; ga er altijd vanuit, dat het schot geen doel treft

