

LAY-UP

Rechtshandige spelers oefenen vanaf de rechterkant van de ring. Zij starten vanuit een hoek van 45 graden. Linkshandigen doen op een andere basket hetzelfde vanaf de andere kant. Het afvangen gebeurt door de schutter zelf.

1. Twee getekende voetstappen of andere merktekens geven aan waar de voeten moeten worden geplaatst.
De rechtervoet wordt op de eerste markering gezet. Vervolgens wordt met het andere been vanaf de andere voetstap afgezet met het doel met de hand zo dicht mogelijk bij het bord te komen (of raken).
2. Als oef. 1; speler doelt via het bord.
Dus: stap - afzet - schot.
3. Nu beginnen op drie-pas afstand.
Dus: links - rechts - links - afzet - schot.
4. Als oef. 3; om het overtreden van de loopregel op te heffen wordt naast de (eerste) linkervoet een dribbel gemaakt.
Dus: links en dribbel - rechts - links - afzet - schot.
5. Als oef. 5; naast de (eerste) linkervoet worden meerdere dribbels gemaakt. Let er hierbij op, dat wanneer de bal na de laatste stuit in beide handen wordt vastgepakt het lichaam van de grond is!
6. Lay-up na een langzaam uitgevoerde dribbel.
7. Als oef. 6; dribbel sneller uitvoeren.

SETSHOT

1. Vanaf twee meter afstand de techniek uitvoeren tegen de muur.
2. Idem, maar nu op de basket; vooral aandacht schenken aan de schotboog en follow through.
3. Vanuit zit (afstand twee meter); uitstrekken van de schotarm en -hand.