

f. Als e; verplaatsen in looppas.

Verder is het van belang, dat men zoveel mogelijk de volgende methodische indeling hanteert:

A. Stilstaand:

1. Passen en vangen in stand.
2. Als 1, gevolgd door een beweging.
3. Als 1 en 2, met een tegenstander.

B. In beweging:

1. Vangen in beweging, stilstaand passen.
2. In beweging vangen en direct afspelen.
3. Als 1 en 2, met een tegenstander.

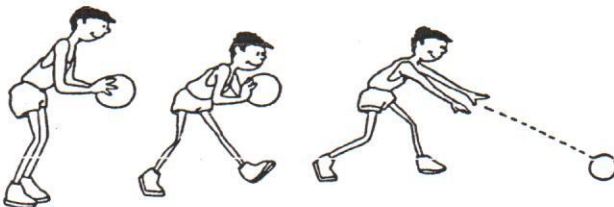
2. BOUNCE PASS

2.1. Toepassing:

- a. bereiken van medespelers, die verdedigd worden.
- b. in de afronding van de fast break.
- c. tegen trage spelers.
- d. tegen lange spelers.
- e. aanspelen van de center.

2.2. Uitvoering:

- a. de techniek is dezelfde als van de chestpass; de romp wordt echter iets verder voorover gericht, de voorste voet wordt verder geplaatst, terwijl de armen aan het einde van de beweging naar de grond reiken.
- b. de bal moet op 2/3 van de passafstand op de grond komen.



2.3. Fouten en correctie:

2.4. Aanleren:

Zie chestpass, de oefeningen b, c en d.

3. OVERHEADPASS (TWEEHANDIGE PASS VAN BOVEN HET HOOFD)

In het huidige topbasketbal kunnen we zien, dat de pass van boven het hoofd veelvuldig wordt gehanteerd. Het is daarom belangrijk, dat we de spelers stimuleren deze pass in bepaalde situaties te gebruiken.

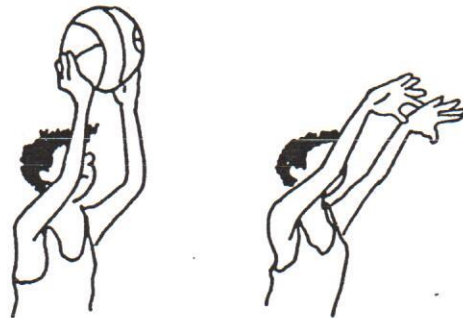
3.1. Toepassing:

- a. tegen een zwaar verdedigde speler.
- b. aanspelen van de center.

3.2. Uitvoering:

- a. de bal wordt in twee handen boven het hoofd gehouden.

- b. de armen zijn licht gebogen.
- c. de handen bevinden zich aan de zij- en achterkant; duimen achter de bal.
- d. de voeten staan in een kleine spreidstand.
- e. de inzet van de beweging gebeurt door het krachtig omklappen van de polsen in de passrichting en een gelijktijdig strekken van de armen.
- f. na de actie wijzen de vingers naar beneden; de handpalmen wijzen naar buiten.
- g. de pass wordt ondersteund door één voet tijdens de inzet naar voren te plaatsen.
- h. de uitgangspositie wordt hersteld, door de achterste voet bij te trekken.



3.3. Fouten:

- a. foutief vasthouden; duimen bij elkaar of de handen te veel aan de zijkant.
- b. uithalen tot achter het hoofd.
- c. ellebogen te ver uit elkaar.
- d. stoten van de bal; onjuist gebruik van polsen en vingers.

Correctie:

- a. oefenen tegen een muur.
- b. één speler gaat achter de passer staan en tikt tegen de bal als deze te ver naar achter komt.
- c/d. uit zit of uit stand via de grond passen.

3.4. Aanleren:

- a. per tweetal een bal; vanuit langzit naar elkaar passen;
- b. tegen een muur
- c. uit stand met tweetallen.
- d. als c; tussen het tweetal staat een verdediger, die alleen met de armen in zijwaartse richting mag bewegen en iedere pass volgt tot vlak voor de vanger.



- e. per drietal een bal; spelers staan in een driehoek; speler 1 fungeert als tussenstation voor 2 en 3.

