

HOOFDSTUK 6

Stoppen en pivoteren

A. Stoppen

1. Algemeen

Als spelers met de bal niet op de juiste wijze tot stilstand kunnen komen, dan wordt spelen haast onmogelijk. Want foutief stoppen heeft meestal tot gevolg, dat de loopregel wordt overtreden, waardoor de tegenstander gemakkelijk in balbezit kan komen. Volgens de spelregels moet de balbezitter binnen twee passen tot stilstand zijn gekomen. Dit houdt in, dat de uitvoering van het stoppen grotendeels door deze loopregel wordt bepaald.

Een stop kunnen we toepassen, na een dribbel of na het in beweging vangen van een pass.

Onderverdeling:

a. stoppen in parallelstand (spreidstand):



b. stoppen in schredestand:



- c. a en b kunnen uitgevoerd worden in tweetellenritme (2TR)
- d. a en b kunnen worden uitgevoerd in een ééntelritme (jumpstop)



2. ESSENTIE

- a. Juiste keuze van pivotvoet.
- b. Goede lichaamsbeheersing.
- c. Balans.
- d. Overzicht.

3. UITVOERING VAN

3.1. Het stoppen in 2TR na een dribbel:

- a. De laatste stuit wordt geplaatst naast de linkervoet; vervolgens wordt een klein vlak sprongetje gemaakt en wordt de bal 'in de lucht' vastgepakt.
- b. Na het vastpakken wordt rechts-links geland.
- c. De knieën en heupen worden gebogen; het lichaamsgewicht is boven de voeten; romp en hoofd rechtop.
- d. De bal wordt in beide handen voor het middenrif gebracht; ellebogen wijzen naar opzij.

3.2. Het stoppen in 2TR na een pass, waarbij de speler die stopt in beweging is:

- a. Op het moment van vangen moet de speler van de grond zijn.
- b. Zie :het stoppen na een dribbel b t/m d.

3.3. Het stoppen in een ééntelritme:

Versillen met de twee voorgaande uitvoeringen: De voeten komen in een schrede- of (schouderbrede) spreidstand gelijktijdig op de grond. Om de voorwaartse snelheid te kunnen terugnemen wordt het lichaamsgewicht meer naar achter gebracht.