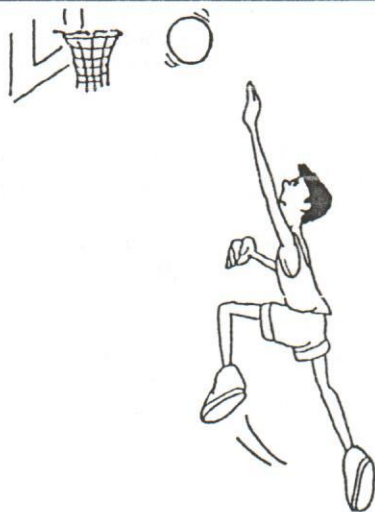
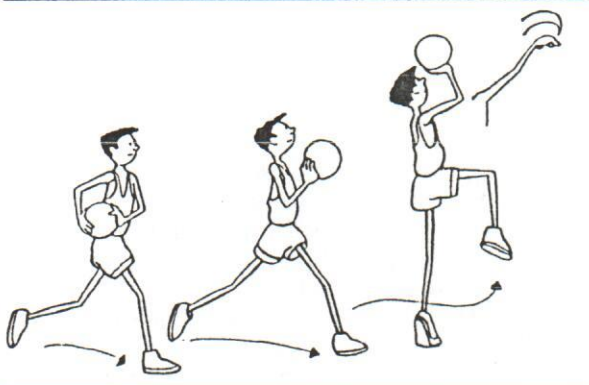
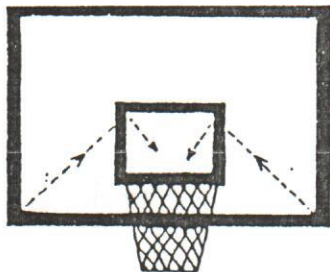


j. In dit geval moet hij de bal dus blijven volgen.



2.4. Fouten:

- Verkeerde voetvolgorde tijdens 2TR, waardoor met het verkeerde been wordt afgezet (onbalans).
- De dribbel wordt op de verkeerde plaats beïndigd; te dichtbij, te ver af.
- Er zijn moeilijkheden bij de overgang van dribbel naar 2TR.
- Er wordt niet hoog genoeg gesprongen.
- Onvoldoende inzet van de rechterknie ter ondersteuning van de sprong.
- Er wordt niet geschoten op het 'hoogste punt'. De bal wordt te vroeg of te laat losgelaten.

- Onvoldoende strekking van de armen.
- Te vroeg wegnemen van de stuurhand.
- Schothand niet achter/onder de bal.
- Er wordt geschoten met beide handen.
- De bal komt te hard tegen het bord.
- Een onnodig effect geven.
- Niet doorveren bij de landing (blessure-gevaar).
- Niet kijken of de bal wel of niet doeltref.

Correcties:

- Markeringen aanbrengen.
- Dribbelen op de plaats, gevolgd door 2TR (met markeringen).
- Oefenen zonder bal.
- Bord lager draaien; beweging uitvoeren zonder bal - op hoogste punt kleine rechthoekje aantikken; vervolgens bord hoger stellen.
- De bal in stand in schotpositie brengen. Idem in sprong.
- Speculeren op het geluid, dat de bal tegen het bord maakt. Je mag nauwelijks bij bordcontact iets horen!
- De schutter is verplicht na de landing met beide handen de grond aan te raken.
- Na het schot roept de schutter: mis of raak.

2.5. Aanleren van de lay up na een dribbel (1):

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 altijd door de schutter zelf.

- De ring wordt lager gedraaid; twee getekende voetstappen of andere merktekens geven aan waar de voeten moeten worden geplaatst. Er wordt geoefend zonder bal. 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).



- Als oef. a; speler doelt via het bord. Dus: stap - afzet - schot.