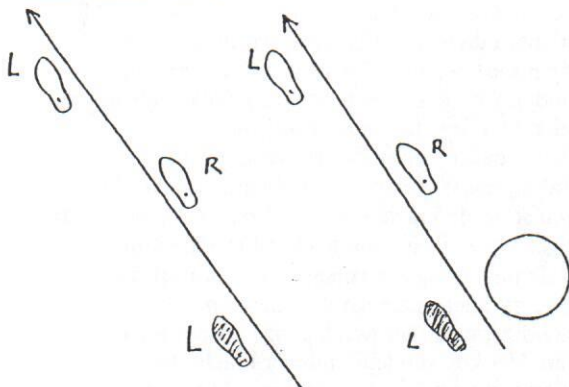
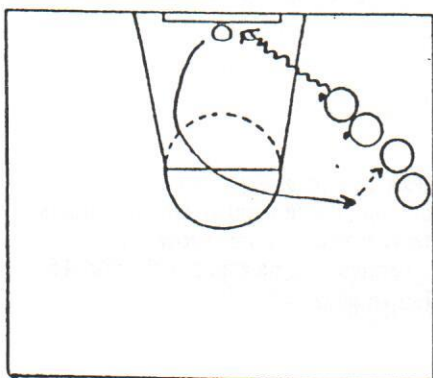


- c. Nu beginnen op drie - pas afstand. Dus: links - rechts - links - afzet - schot.
- d. Als oef. c; Om het overtreden van de loopregel op te heffen wordt naast de (eerste) linkervoet een dribbel gemaakt. Dus: links en dribbel - rechts - links - afzet - schot.



- e. Als oef. d; 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!
- f. Lay up na een langzaam uitgevoerde dribbel.
- g. Als oef. f; dribbel sneller uitvoeren.



Aanleren van een lay up na een dribbel (2):

De volgende methode is meer geschikt voor grote groepen. Er wordt met drie- of viertallen gewerkt in de breedterichting van de zaal. Ieder groepje heeft een bal. In één les worden basisvaardigheden, die in nauw

verband staan met het tweetellenritme in een logische volgorde behandeld. Via de dribbelstart, het stoppen en pivoteren en afspelen na een 2TR wordt het einddoel bereikt. Deze opbouw is weinig spectaculair en misschien eentonig. Het positief effect echter is verrassend. Na deze les zal blijken, dat praktisch iedereen heeft begrepen wat de essenties zijn van de beweging en kan een zeer groot gedeelte, zij het onwennig, de gewenste lay up demonstreren.

- I. Dribbel naar de overzijde en sluit achter aan.
- Het accent ligt hier op de start van de dribbel.



IIA. Dribbellay up:

- a. Na één stuit (dribbelstart), stoppen in 2TR, vervolgens passen en volgen.



- b. Na één stuit, stoppen in 2TR, vervolgens achter- en voorwaarts pivoteren, passen en volgen.



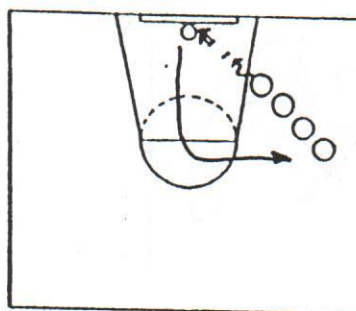
- c. Na één stuit, 2TR, passen en volgen.
- Er is hier sprake van een continue beweging.



- d. Als c; de bal wordt afgespeeld in een zweeffase. Met andere woorden: na het tweede vloercontact volgt een afzet.

Als we in dit stadium de pass vervangen door een doelbeweging en vertellen waar en hoe de bal tegen het bord moet komen, kunnen we overstappen naar de basket.

- e. Lay up na één stuit. Zelf de bal afvangen en aansluiten achter de rij



2.6. Uitvoering van de lay up na een pass:

Over het algemeen is de lay up na een pass moeilijker dan die na een dribbel. Men is namelijk bij de eerstgenoemde lay up volledig afhankelijk van de kwaliteit van de pass, die de medespeler geeft. De