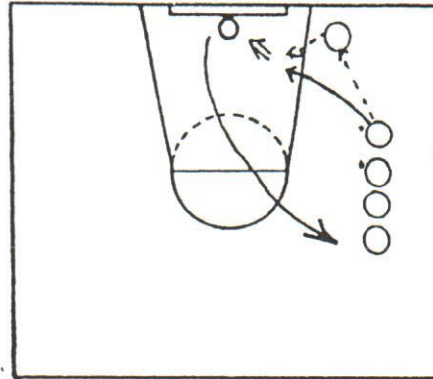


dribbellay up daarentegen, biedt de speler de mogelijkheid het bewegingsverloop met betrekking tot de snelheid, de paslengte en de richting, zelf te bepalen.

- Voordat de bal wordt gevangen moet worden afgezet met het linkerbeen, zodat op het moment van balcontact de speler licht van de grond komt.
- Hierna volgt het 2TR, te weten rechts - links.
- Zie verder de opmerkingen ten aanzien van de dribbellay up.  
Dus: aanlopen - afzet met linkerbeen - 'in de lucht' de bal pakken - rechts landen - links afzetten - doelen.



### 2.7. Fouten:

- De speler raakt na het vangen zodanig uit balans, dat het verdere verloop van de beweging wordt verstoord.
- Bij het vangen komt de speler niet van de grond, maar loopt gewoon twee passen door.
- Zie verder 2.4.

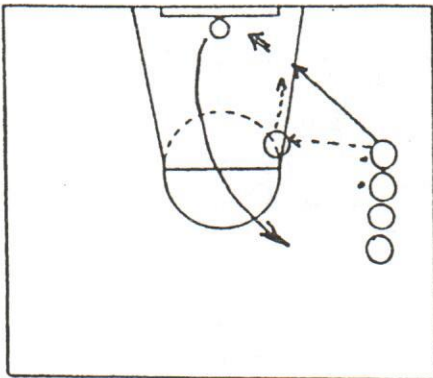
### Correcties:

- De bal zelf op de grond stuiten en verwerken; de spelleider passt.
- De bal van de hand van een medespeler pakken.
- Zie verder 2.4.

### 2.8. Aanleren van de lay up na een pass:

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.

- Op twee passen afstand van het bord wordt door een medespeler de bal zo opgehouden, dat de bal uit de hand genomen kan worden (zie aanleren van het stoppen-5b). Verloop: links afzetten - bal in de lucht van de hand pakken - 2TR - doelen - afvangen.
- Als oef. a; de medespeler werpt de bal voorzichtig toe.
- Give and go; vaste aangever, zelf afvangen.



## 3. SETSHOT

### 3.1. Algemeen:

Ondanks, dat het jumpshot veel wordt toegepast, in de hoogste regionen van ons basketbal bijna uitsluitend, is het van groot belang één en ander over dit 'oer-schot' te weten. Zeker als men bedenkt, dat het setshot bij lager spelende teams veelvuldig wordt gebruikt. Met het setshot zijn we in staat om van grotere afstanden van de basket te schieten. Ook vrije worpen worden met deze techniek genomen.

Ondanks dat de uitvoering eenvoudig is kan men, vooral bij jonge spelers op problemen stuiten. Zij missen soms de kracht om de bal zelfs in de buurt van de basket te krijgen. Ook te kleine handen kunnen voor de uitvoering een belangrijke handicap zijn. In deze gevallen is het aan te raden om niet het éénhandige, maar het tweehandige setshot toe te passen. Het kost duidelijk minder kracht, terwijl de richting aan de bal soms beter bepaald kan worden.

### 3.2. Essentie:

- Lichaamsbalans voor en na het schot.
- Concentratie en ontspanning.
- Oogcontact met de ring.
- Schiet met een ruime boog.
- Ga in principe achter je schot aan.

### 3.3. Toepassing:

- Schoten van halve en grotere afstand.
- Vrije worpen.
- Drie-punters.

### 3.4. Uitvoering van het eenhandig setshot:

- Kleine schredestand; bij de rechtshandige schutters staat de rechervoet voor; de linkervoet is ten aanzien van de andere, die naar het doel wijst, 45 graden naar buiten gedraaid.

