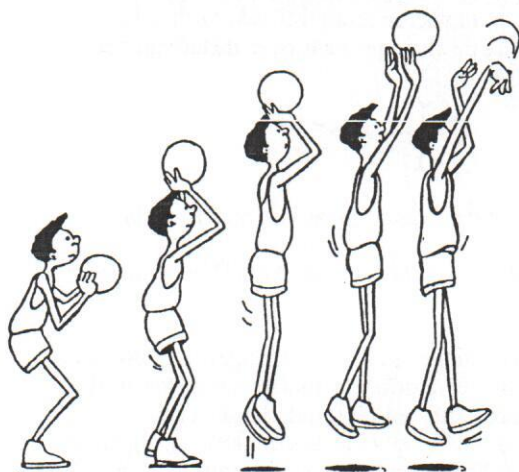


4.3. Essentie:

- Ontspannen doelen.
- Concentratie.
- Vertrouwen hebben in eigen kunnen.
- Oogcontact met de ring.
- Lichaamsbalans voor, tijdens en na het schot.
- Maximale spronghoogte.
- Aanvoelen van het 'dode' punt, om een trefzekere armactie in te kunnen zetten.
- Goede arm - hand - oogcoördinatie.
- Ruime schotboog.
- Second move.

4.4. Uitvoering van het jumpshot uit stand:

- De uitgangshouding is gelijk aan die van het éénhandige setshot.
- De sprong wordt ingezet door eerst in te veren in de knieën. Hierna volgt een krachtige strekking van het hele lichaam en een afzet van de voeten via de tenen.
- Tijdens deze strekking wordt de bal omhoog gebracht tot boven het hoofd. De schothand is nu onder de bal. De stuurhand aan de zijkant. De punt van de elleboog wijst in de richting van de basket.
- Wanneer de strekking van het lichaam maximaal is, komen de voeten los van de grond. De benen zijn recht en naast elkaar.
- Op het hoogste punt van de sprong (het dode punt) wordt de schotarm gestrekt en verlaat de bal de hand door een krachtige polsslag.
- Na het schot wijzen de vingers ontspannen naar beneden. De landing, op beide voeten, gebeurt op dezelfde plaats, waar men heeft afgezet.



4.5.

Als aan het sprongschot een beweging vooraf gaat (2TR, dribbelen), dient grote zorg besteed te worden aan het voetenwerk.

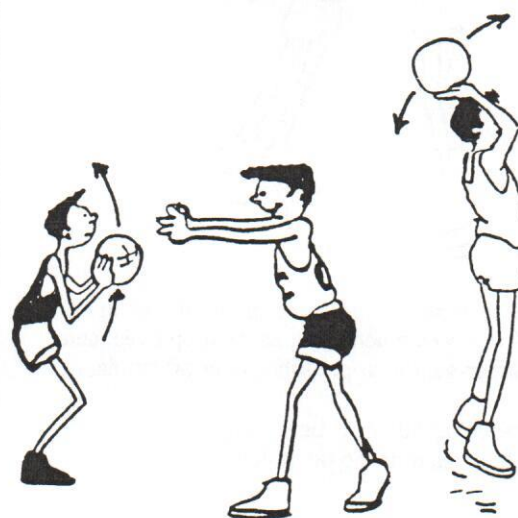
Het meest eenvoudige is om in deze situaties een jumpstop toe te passen. Hierbij komen de voeten gelijktijdig op de grond en worden zodanig geplaatst, dat direkt kan worden afgezet voor het schot. Indien gestopt wordt in twee tellen, dan wordt de uitgangshouding verkregen door achterwaarts te pivoteren met het linkerbeen.

4.6. Fouten:

- Voeten gesloten, te ver uit elkaar of de één te ver voor de ander; tenen wijzen niet in de richting van de ring.
- Onvoldoende afzet; afzet met één been.
- Naar voor of naar achter springen; spreiden of intrekken van de benen tijdens de sprong.
- Het omhoog brengen van de bal gebeurt niet vlak langs het lichaam, maar er verder van af; de bal wordt te laat boven het hoofd gebracht.
- De bal wordt vanaf borsthoogte, te ver voor of zelfs van achter het hoofd geschoten.
- De doelbeweging vindt niet plaats op het moment, dat het lichaam stilhangt in de lucht (dode punt).
- Arm- en/of handhouding is/zijn incorrect; de elleboog wijst niet naar voor; er wordt geschoten met de handpalm in plaats van met de vingers.
- Onvoldoende strekken van de schotarm.

Correcties:

- Markering aanbrengen; dichtbij en loodrecht voor de basket oefenen.
- Aparte ontwikkeling van de sprongkracht; oefenen zonder bal.
- Bij voorwaarts springen: afzetten vlak voor een passieve verdediger. Achterwaarts: spelleider plaatst de handen tegen de heupen van de schutter.
- De spelleider staat vlak voor de schutter met een op borsthoogte gestrekte arm; de bal moet omhoog gebracht worden, zonder dat de arm wordt geraakt.
- De spelleider stelt zich voor of achter de schutter op en toucheert de bal als deze te ver naar voor of naar achter wordt gebracht.



- Timing oefenen; beweging mondeling begeleiden: sprong.....schot!
- Tijdens de schotfase houdt de trainer de elleboog tegen.