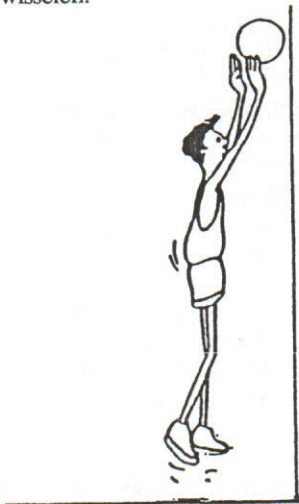
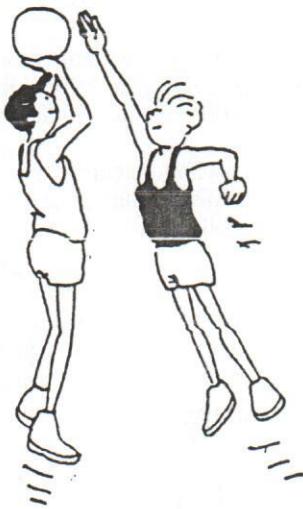


4.7. Aanleren van het sprongschot (1):

- a. Timing; per tweetal een bal; één speler stelt zich op vlak bij een muur; met beide benen afzetten en op het hoogste punt boven het hoofd de muur aantikken met de bal; na iedere vijf sprongen wisselen.



- b. Timing; twee spelers tegenover elkaar; één bal; de balbezitter springt en brengt de bal boven het hoofd, de ander springt mee en probeert de bal op het hoogste punt te raken.



- c. Harmonikaschietsen tegen een muur; als oef. a; na ieder schot 50 cm achteruit; als men op twee meter is gekomen gaat men per schot weer 50 cm naar voor.
d. Doelen van af 50 cm voor de ring.
e. Als oef. c., maar nu op de basket.

- f. Schieten over een passieve verdediger.

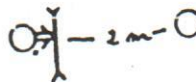


Aanleren van het sprongschot (2):

Geschikt voor grote groepen.

Tussen de twee ringen wordt een elastisch snoer bevestigd. Per tweetal een bal. Beide spelers staan ongeveer 50 cm van het koord tegenover elkaar.

- a. Bal in de sprong met enigszins boven het hoofd gestrekte armen over het snoer naar de partner spelen. Na vijf worpen wisselen.
- De sprong moet uit stand worden uitgevoerd.
b. Als oef. a; uitvoeren met juiste schottechniek.
c. Als oef. b; de afvanger staat twee meter van het koord.



- d. Als oef. c; de afvanger staat vier meter van het koord.
e. Zie aanleren van het sprongschot (1); oefeningen d, e en f.

N.B.: De oefeningen kunnen ook uitgevoerd worden na één of meerdere dribbels. Indien een speler moeite heeft met het jumpshot uit stand, dan kan een voorwaartse beweging voor de afzet een gunstig effect hebben. Het lichaamszwaartepunt wordt door de dribbel verlaagd, waardoor de stijging van het lichaam na de afzet extra impulsen meekrijgt.