

## Balaanname

Zowel bij het passeren als bij het schieten op doel is het essentieel dat de bal op een juiste manier wordt vastgehouden. Zoniet zal ook het verdere bewegingsverloop niet correct kunnen zijn. Voor een vlot spel moet er naar gestreefd worden dat de leerlingen de bal ineens vangen in de juiste balhouding zodat ze direct een volgende actie kunnen ondernemen.

### Technische beschrijving<sub>1</sub> :

- We houden de vingers gespreid aan de polen van de bal. *(Met de polen van de bal bedoelt men de plaats waar onze handpalm net niet de bal raakt, zie figuur beneden )*
- De duimen bevinden zich schuin omhoog achter de bal.
- De beide duimen vormen onderling een hoek van circa 90°.
- De bal wordt stevig omklemd : de binnenkant van de voorste vingerkootjes en duim hebben contact met de bal.
- De handpalmen raken de bal niet.

### Afbeelding:



**Foutenanalyse:**

- De vingers zijn niet voldoende gespreid
- De duimen worden niet goed achter de bal gehouden (kans op doorglippen!)
- De handpalmen raken de bal (vermindert de nauwkeurigheid bij het passen)

Terug

---

1 Bron: Clinic Basistechnieken door Björn Elewaut.