

Wegspringen voor balontvangst

Uitgangshouding:

- De speler staat in spreidstand voor de korf, steunend op de voorvoeten, schouderlijn richting korf. (In deze beschrijving de linkervoet het dichtste bij de korf).

A. Verloop:

- De speler wordt aangespeeld van onder de korf, net voor balontvangst spring hij weg (laatste voetcontact is links) en ontvangt de bal in zweeffase.
- Tijdens de zweeffase draait de speler het bekken in richting korf en komt neer op de linkervoet. Vervolgens zet hij met de rechter voet een grote stap naar achteren. De speler voerde dus een hink-stap uit.
- Het achterste been is gestrekt, in het verlengde van het lichaam.
- Het achterste been wordt nu gebogen, het voorste been komt van de grond, het lichaamsgewicht verplaatst zich naar het achterste been.
- Het lichaam is in balans op het gebogen achterste been.
- Het been wordt tegelijk met lichaam en armen actief gestrekt.
- De bal wordt langs de neus omhoog geduwd, het andere been gaat tegelijk met de armen mee omhoog in een hoek van +/- 90°.
- Het shot wordt ondersteund door een opsprong waarbij op hetzelfde been geland wordt op dezelfde plaats.

B. Verloop:

- De bal wordt aangespeeld in de 'open' kant, de rechterkant, van de speler. Net voor balontvangst spring de speler in de schouderlijn weg (laatste voetcontact is met links) en ontvangt de bal in zweeffase.
- Tijdens de zweeffase draait de speler het bekken in richting korf en komt neer op de linkervoet. Vervolgens zet hij met de rechter voet een grote stap naar achteren. De speler voerde dus een hink-stap uit.
- Het voorste been is gebogen, het achterste been gestrekt. Het lichaam strekt zich in het verlengde van het achterste been. Het lichaamsgewicht rust op het voorste been.
- Het lichaamsgewicht wordt verplaatst naar het achterste been. Het achterste been wordt gebogen en de voorste voet komt van de grond.
- Het lichaam wordt een fractie van een seconde in balans gehouden op de bal van de achterste voet en het gebogen achterste

- been. (spanning in de kuit- en quadricepsspieren).
- De stootkracht en versnelling wordt opgebouwd vertrekkend vanuit de bal van de steunvoet over de romp, waar door een statische aanspanning van de buik- en rugmusculatuur de versnelling wordt doorgegeven aan de armen, die de laatste component inbouwen.
 - Samen met de strekking van het steunbeen, wordt het lichaam en de armen gestrekt. Het andere been volgt de armbeweging. (Het in de knie geplooid been wordt opgeheven samen met de armstrekking).
 - Het uitstrekken van de armen gaat gepaard met een binnenwaarts draaien van de schouders en een deviatie van de pols naar de duim.
 - De bal wordt kort langs de neus omhoog geduwd.
 - Op het einde van de strekbeweging wordt er aan de bal een backspin meegegeven door het naar buiten afrollen van de vingers (van pink naar wijsvinger). De polsslag geeft een versnelling aan de bal.
 - Het shot wordt ondersteund door een dynamische opsprong. We landen op dezelfde voet en op dezelfde plaats.

Foutenanalyse:

- De speler springt te vroeg of te laat weg nadat de bal wordt aangespeeld.
- De stap achterwaarts is te klein, dit zal leiden tot evenwichtsverlies naar achteren.
- De stap achterwaarts is te groot, het rechtekomen vergt teveel kracht, het shot is geforceerd.
- Het steunbeen wordt niet gebogen, met een gestrekt been kan men de snelheid niet afremmen.
- Het bekken wordt niet voldoende ingedraaid.
- De achterste voet wordt volledig op de grond geplaatst.
- Er is geen volledige lichaamscontrole juist voor de eindfase van het shot.
- Er wordt afgeremd tijdens de hink in plaats van na de achterwaartse stap.
- Een slechte coördinatie tussen de beenstrekking, lichaamsstrekking en armstrekking is verstoord. Het moet een mooie, vloeiende beweging zijn.
- Het zwaaibein wordt niet geplooid of niet opgetrokken samen met de armactie.
- De landing is niet op dezelfde plaats als de afzet.

Afbeelding:



Terug