

Shot op één been na uitwijk

Uitgangshouding:

- De speler loopt in op de korf en wendt vervolgens in een hoek van 90° naar links of rechts.
- De speler loopt nu zijwaarts in aansluitpas op zijn voorvoeten. (met veel spanning in de kuit en de quadriceps).

A. Verloop:

- De speler wordt aangespeeld van onder de korf, met een lichte boogpas. Net voor balontvangst springt hij recht achteruit weg (laatste voetcontact met links indien de uitwijk naar rechts was en omgekeerd.)
- De speler ontvangt de bal in zweeffase.
- Hij landt weer op z'n linkervoet en zet een grote stap achteruit met z'n rechterbeen. (Bij een uitwijk naar rechts wordt de stap achteruit dus met rechts gezet, idem voor links. Het shot wordt dus steeds genomen op het buitenste been.)
- 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 speler wordt aangespeeld van onder de korf, met een lichte boogpas. Net voor balontvangst springt hij recht achteruit weg (laatste voetcontact met links indien de uitwijk naar rechts was en omgekeerd.)
- De speler ontvangt de bal in zweeffase.
- Hij landt weer op z'n linkervoet en zet een grote stap achteruit met z'n rechterbeen. (Bij een uitwijk naar rechts wordt de stap achteruit dus met rechts gezet, idem voor links. Het shot wordt dus steeds genomen op het buitenste been.)
- 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 zwaaibeen wordt niet geplooid of niet opgetrokken samen met de armactie.
- De landing is niet op dezelfde plaats als de afzet.

Afbeelding:



Terug