

Shot uit stand

Voor het shot uit stand werd het verloop in twee delen gesplitst. Deel A, een initiële beschrijving, zoals bij de vorige technieken. En deel B, een gedetailleerde beschrijving¹. Bij het aanleren van het shot aan de leerlingen moet de leerkracht uiteraard niet tot in de kleinste details perfectie verwachten, maar hij moet wel weten hoe een 100% correct shot eruit ziet. Bovendien stelt het de lesgever in staat van een vergaande differentiatie toe te passen voor leerlingen die de techniek al zeer goed beheersen.

Uitgangshouding

- De voeten staan in lichte spreid/schredestand.
- De bal wordt met beide handen ter hoogte van de hals gehouden.
- De duimen wijzen naar elkaar in een hoek van 90° - 120°.
- De vingers wijzen richting korf.
- De armen zijn gebogen, de ellebogen hangen ontspannen naast elkaar.
- De speler kijkt over de bal naar de korf.

A. Verloop

- De knieën en de heup worden iets verder gebogen.
- De armen worden iets verder gebogen, de bal wordt dicht tegen het lichaam gehouden.
- De armen strekken zich explosief, de bal wordt langs de neus omhoog geduwd.
- Tegelijk met de strekking van de armen strekken knieën en heup zich explosief.
- Op het einde van de strekbeweging wordt de bal gelost, er wordt een polsslag aan de bal meegegeven.
- Armen en vingers wijzen het shot na.

B. Verloop

- De stootkracht en versnelling wordt opgebouwd vertrekkend vanuit de onderste ledematen 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.
- Bij het inzetten van de beweging veert het lichaam verder door in de knieën en de heupen.
- Door een verdere buiging van de ellebogen en een lichte deviatie van de pols richting pink, wordt de bal dicht bij het lichaam

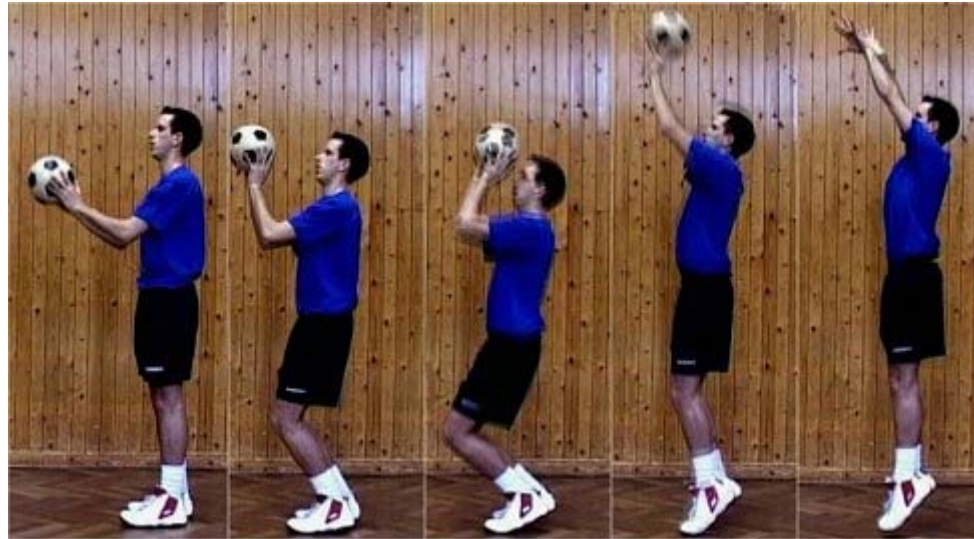
gebracht ter hoogte van de hals.

- 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 lichte opsprong. We landen op dezelfde plaats.

Foutenanalyse:

- Er wordt teveel op het voorste been gesteund, met een te plat shot als gevolg.
- De duimen worden evenwijdig gehouden met de vingers.
- De bal wordt enkel met de vingertoppen vastgehouden.
- De bal wordt te laag gebracht alvorens tot shot te komen.
- De strekking van armen en benen is niet explosief.
- De armen strekken zich recht naar de korf, hierdoor is het shot te plat en wordt het niet ondersteund door de opsprong.
- Er wordt geen backspin aan de bal gegeven.
- Eén van de twee armen duwt harder dan de andere, het shot mist de juiste richting.
- De speler springt voorwaarts of achterwaarts na het shot.
- De speler is niet in balans na het shot.

Afbeelding:



Terug

1 Uit: Shottechniek, door Rudy Ramaekers.