

Wegstappen met bal in de hand

Uitgangshouding:

- 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:

- Eén voet wordt ver achteruit geplaatst, met de bal van de voet op de grond.
- 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:

- Vanuit stand zet men één voet ver naar achter en plaatst de bal van de voet op de grond. 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 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 voorste been wordt te vroeg omhoog gebracht en wordt tijdens de shotbeweging terug naar de grond getrapt.
- Een slechte coördinatie tussen de beenstrekking, lichaamsstrekking en armstrekking is verstoord. Het moet een mooie, vloeiende beweging zijn.
- De speler landt op z'n voorste voet, het lichaam hangt teveel naar voor.
- Het achterste been wordt niet of te weinig gebogen, er is geen lichaamscontrole, er wordt te weinig kracht uit het steunbeen gehaald.

Afbeelding:



[Terug](#)