Inhoudsopgave Reader Basisfundamentals

1 Balvaardigheid……..1
2 Vasthouden van de bal……7
3 Passen en vangen……8
4 Dribbelen……16
5 Stoppen en pivoteren…….. 25
6 Schieten……34
7 Rebounden……46

Colofon

Samenstelling en redactie uitgave 2010:
Peter Strikwerda
Jan Willem Jansen
Martien Jonker

Eindredactie
Nederlandse Basketball Bond

Samenstelling oorspronkelijke uitgave 1990:
Dick de Liefde
Piet Brouwer
Hein Daanen
Hans Gootjes
Jan Jonker
Marga de Liefde-Veenhoven
Frans Verstappen
Leo de Vrijer
Auke A. Golstein

Uitgave van de Nederlandse Basketball Bond © Januari 2010

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enigerlei wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Aantekeningen

1 Balvaardigheid

- Het doel van deze oefeningen is handig te worden met de bal door middel van het uitvoeren van eenvoudige en gevarieerde opdrachten.
- In veel lessen moet gedurende een korte tijd een aantal van deze oefeningen worden uitgevoerd. De warming up fase is hiertoe zeer geschikt.
- Daar in het merendeel van deze oefeningen individueel moet worden gewerkt, is het van belang, dat iedere speler een goedstuitende basketball tot zijn beschikking heeft. Indien de groep erg groot is kan ook gewerkt worden met een andere grote bal.

Enkele tips voor het leidinggeven:

- Laat de spelers, als er individueel wordt gewerkt, een zodanige plaats kiezen, dat zij voldoende ruimte hebben om te oefenen en de lesgever goed kunnen zien en horen.
- Kring opstelling voor oefeningen “op de plaats” is zeer geschikt. Model staat in middencirkel.
- Van achterlijn naar achterlijn over lengterichting veld werken voor meer oefeningen “van de plaats.”
- Houd de oefeningen kort en krachtig, maar herhaal ze elke training.
- Laat als trainer zelf zien hoe de oefening moet worden uitgevoerd. Goed voorbeeld doet goed volgen.
- Breng eenvoudige variaties aan in oefenstof als spelers hier aan toe zijn.
- Laat oefeningen met zowel rechter als linkerhand uitvoeren (sterke hand/ zwakke hand).
- Vangen in één hand in plaats van met twee handen.

Individueel werpen en vangen

Spelers staan verspreid in de zaal; iedereen heeft een bal. Gooi de bal omhoog, laat hem één keer stuiten en vang met beide handen. Gooi de bal omhoog en vang met twee handen. Vang afwisselend een hoog- of een lager opgegooide bal. Vang afwisselend een bal hoog boven het hoofd of vlak bij de grond. Vang de bal terwijl je:

- Staat in basketballlhouding.
- Houding aanneemt met één knie op de grond.
- Met twee knieën op de grond zit.
- Zit op de speelvloer.

Gooi de bal omhoog, voordat gevangen wordt in stand, eerst:

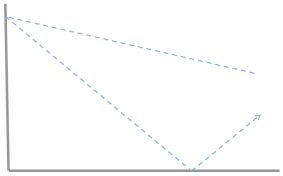
- Met een hand de grond raken.
- Met twee handen de speelvloer aantikken.
- Eenmaal in de handen klappen.
- Wie kan meerdere keren in handen klappen?
- Met een knie de vloer aantikken.
- Gaan zitten en weer opstaan.
- Eenmaal om de eigen as draaien.

Bal met beide handen achter de rug opgooien en voor de borst opvangen.

Bal met beide handen voor de borst omhoog gooien en achter de rug opvangen.

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Passen tegen een muur



Afstand 2 à 3 meter; alle spelers een bal.

a) Pass de bal tegen een muur; vangen, nadat de bal één keer op de grond heeft gestuit.

b) Als a; de bal vangen, zonder dat deze op de grond komt.

c) Als a; voordat de bal wordt gevangen kunnen bijvoorbeeld de volgende opdrachten worden uitgevoerd:

- één of meerdere malen in de handen klappen.
- achter de rug in de handen klappen.
- met één of met beide handen de grond aanraken.
- een hele draai om de lengteas maken.

d) Als oef. a; maak na iedere gevangen bal een pas achterwaarts.

e) Per tweetal een bal; afstand twee à drie meter.

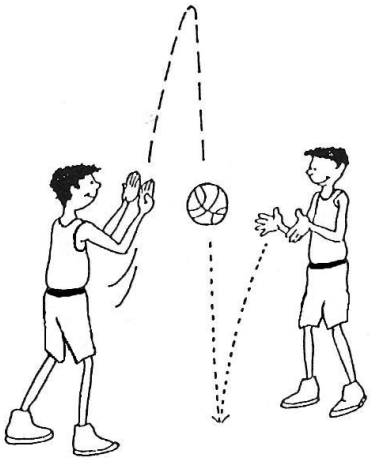
De spelers staan achter elkaar; de voorste gooit de bal tegen de muur en neemt plaats achter zijn partner; de tweede speler vangt, nadat de bal éénmaal op de grond heeft gestuit.

f) Als oef. e; speler 2 vangt de bal, zonder dat deze op de grond komt.

g) Als oef. f; na iedere gevangen bal moet één stap achterwaarts worden gemaakt.

h) Als oef. f; welk tweetal heeft het eerst ..... maal tegen de muur gepasst?

Omhoog gooien en vangen



Per tweetal een bal

a) Om de beurt de bal loodrecht omhooggooien en opvangen, nadat de bal éénmaal op de grond heeft gestuit.

b) Als oef. a; vangen, zonder dat de bal op de grond komt.

c) Speler 2 zit op de grond, speler 1 gooit de bal recht omhoog; speler 2 moet snel gaan staan en de bal vangen, terwijl speler 1 gaat zitten; hierna gooit speler 2 de bal omhoog, enzovoort.

d) Als oef. c; de speler, die heeft opgegooid moet na zijn worp eerst om een pylon lopen, voordat hij mag vangen; afstand pylon: twee meter.

e) Als oef. c; speler 1 gooit de bal omhoog, speler 2 loopt snel om de pylon en vangt; afstand pylon: twee meter.

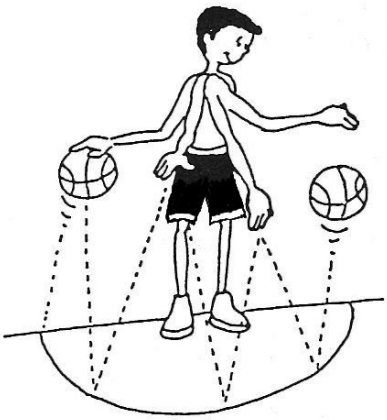
Aantekeningen

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketbal bond

Individueel dribbelen

Aantekeningen

1. Spelers staan verspreid in de zaal; iedereen heeft een bal



- Dribbel op de plaats en wissel op signaal van hand; tegengestelde been voor ter bescherming.
- Varieer de hoogte van de dribbel; heup-, knie-, enkel-, schouderhoogte.
- Allemaal dribbelen in hetzelfde ritme: één speler begint, een tweede valt in, enzovoort (luisteren naar elkaar).

2. Spelers staan verspreid in de zaal; iedereen heeft een bal.

- Al dribbelend hurkzit en staan afwisselen.
- Al dribbelend gaan zitten en weer opstaan.
- Al liggend op de rug dribbelen; op teken al dribbelend opstaan.
- Al dribbelend gaan liggen en weer opstaan.

3. Spelers staan verspreid in de zaal; iedereen heeft een bal.

- Dribbel in gesloten voetenstand om je heen.
- Dribbel om het voorste been, terwijl één knie aan de grond is.
- Zit met opgetrokken knieën en dribbel volledig rond het lichaam.
- Spreidstand; dribbel 'achtjes' tussen de benen door.

4. Spelers zitten verspreid in de zaal; iedereen heeft een bal.

- In spreidzit de bal voor je op de grond leggen; door erop te slaan tot een dribbel komen.
- Spreidzit; houd de bal tussen de benen in beweging, door snel te dribbelen; na iedere stuit, wisselen van hand.
- Zitten met gestrekte benen (langzit); begin aan de rechterkant met een dribbel met de rechterhand; op teken: wisselen van dribbelhand door de bal onder de benen door te geven.
- Andere mogelijkheid: begin de dribbel aan de rechterkant met een linkshandige dribbel.
- Langzit; wissel van dribbelhand, door de bal achter de rug langs naar de andere hand te brengen.
- Liggen op de rug; dribbel met de rechterhand; op teken gaan zitten, de bal onder de benen doorbrengen naar de linkerhand, gaan liggen, enzovoort.

5. Spelers staan verspreid in de zaal; iedereen heeft een bal.

- Spreidstand; van voor naar achter tussen de benen door stuiten; de bal achter het lichaam vangen en weer opnieuw beginnen.
- Spreidstand; als vorige oefening; na het opvangen de bal naar voor terugstuiten en vangen.
- Spreidstand; onafgebroken van voor naar achter tussen de benen door stuiten.

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketbal bond

- Spreidstand; stuit de bal voor het lichaam; af en toe over de stuitende bal stappen. Na elke stuit over de bal stappen.
- Schredestand; dribbel onafgebroken tussen de benen door.
- Kleine spreidstand met gebogen benen; lage dribbel voor het lichaam en wissel daarbij na iedere stuit van hand; razendsnel uitvoeren.
- Kleine spreidstand met gebogen benen; houd de bal op dezelfde plaats tussen de voeten; één hand is voor en één hand is achter de benen.
- Kleine spreidstand met gebogen benen; de bal moet dribbelend tussen de benen worden gehouden. Dribbel eerst rechts-links met de handen voor het lichaam, daarna rechts-links met de handen achter. Probeer een vast ritme te creëren.

6. Spelers staan verspreid in de zaal; per speler twee ballen.

- Dribbel op heuphoogte met twee ballen in een gelijkmatig tempo.
- Als vorige oef.; kom van stand tot hurkzit en weer tot stand.
- Breng de ballen lager en dribbel zo snel als je kunt.
- Wie kan al dribbelend met twee ballen gaan zitten en weer opstaan?
- Dribbel met twee ballen; begin met één bal; op het moment, dat de bal omhoog komt wordt met de dribbel met de andere hand begonnen.

7. Schaduwspel.

- Tweetallen; één speler doet allerlei vormen voor en de ander probeert ze precies na te doen; na enige tijd wisselen.

Aantekeningen

Andere behendigheidsoefeningen

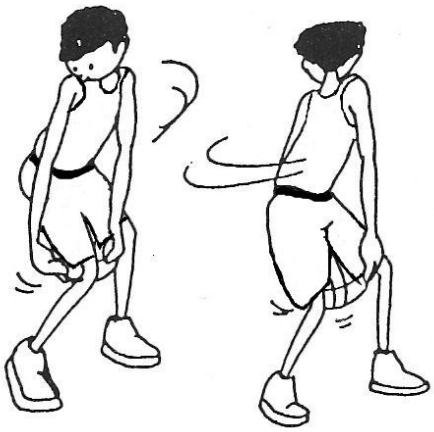
1. Spelers staan verspreid in de zaal; iedereen heeft een bal.

- Cirkel de bal afwisselend om: heupen, dijen, knieën, kuiten, enkels, borst, hoofd.
- Schredestand; cirkel de bal eerst om de verschillende delen van het voorste, daarna van het achterste been.
- Spreidstand; als vorige oef.
- Als vorige oef. ; na iedere cirkel afwisselen met het andere been.
- 'Achtjes' cirkelen.

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketbal bond

Aantekeningen

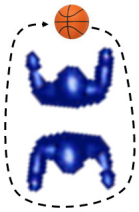
2. Snelle handwisseling.



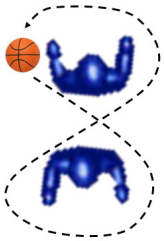
- Spelers staan verspreid in de zaal; iedereen heeft een bal. Spreidstand met gebogen knieën; romp iets voorover; bal wordt met twee handen vastgehouden tussen de benen, waarbij de rechterhand voor het lichaam is en de linkerhand achter.
- Door een razendsnelle handwissel moet voorkomen worden, dat de bal op de grond valt.

De ene keer is dus de rechter-, daarna de linkerhand voor (of achter) het lichaam. De bal blijft door deze handeling op dezelfde plaats.

3. **Doorgeven van de bal**.



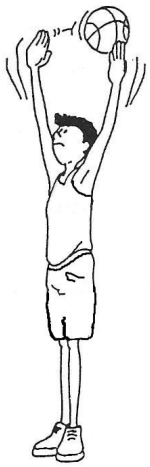
Doorgeefbal.
Spelers staan in een cirkel; geef de bal door aan je buurman; nadat de bal een aantal keren is rondgegaan, nog een bal in de kring brengen.
- afhankelijk van het aantal spelers meerdere ballen toevoegen.
- variant: de spelers staan om en om met het gezicht of met de rug naar de kring.



Tweetallen staan rug aan rug; één bal.

- Horizontale cirkels; de bal wordt zijwaarts doorgegeven aan de partner, die de bal aan de andere zijde weer teruggeeft.
- Verticale cirkels; boven het hoofd doorgeven, tussen de benen aannemen.
- Achtjes cirkelen; de bal wordt tussen de spelers in doorgegeven; tegen elkaar in draaien; na het ontvangen, de bal voor het lichaam langs naar de andere kant brengen.
- Als vorige oef.; uitvoeren met gestrekte armen.

4. Passen met de vingertoppen.



a) Spelers staan verspreid in de zaal; iedereen heeft een bal. Gesloten voetenstand; armen gestrekt boven het hoofd; de bal wordt met de vingertoppen vastgehouden.
De bal wordt tussen de beide handen snel en strak heen en weer gepasst.

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Als a; armen langzaam buigen totdat de bal voor het hoofd is; daarna weer strekken.

Als a; staan en hurkzit afwisselen.

Als a; wie kan gaan zitten en weer gaan staan zonder dat de bal valt?

Aantekeningen

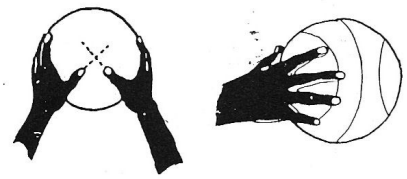
FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketbal bond

Aantekeningen

2 Vasthouden van de bal

Voor een goede en snelle balbehandeling is het op een juiste manier vasthouden van de bal een belangrijk uitgangspunt. Tijdens het spel is het storend, wanneer spelers bij voortduring de bal laten vallen of zich de bal op een eenvoudige wijze laten afnemen. We beperken ons tot de tweehandige techniek.

Toepassing
In iedere situatie, waarin een speler balbezit heeft.



Uitvoering

- de bal wordt aan de zijkant met ontspannen en gespreide vingers vastgehouden.
- de palmen van de hand mogen de bal niet raken.
- de duimen bevinden zich achter de bal; trekt men in het verlengde van de duimen denkbeeldig verlengde lijnen, dan dienen deze zich te kruisen in het 'hart' van de bal. .
- de ellebogen zijn gebogen naast het lichaam; de punten wijzen naar de grond.
- de bal wordt vastgehouden voor het middenrif.
- ten aanzien van een agressieve verdediger wordt de bal boven het hoofd of naar de heup gebracht; in het laatste geval wordt één voet geplaatst in de richting van de tegenstander; de ellebogen zijn licht gespreid.

Fouten	Correctie
De bal wordt te ver van het lichaam vastgehouden, zodat de tegenstander gemakkelijk de bal uit de handen kan tikken.	De spelleider staat naast de speler en tikt tegen de elleboog wanneer deze fout zich voordoet.
Niet spreiden van de vingers.	Een voor de romp vastgehouden bal wordt door een partner uit de handen getikt; indien dit te gemakkelijk gaat, dan heeft men de bal te slap vast; lukt het niet, dan kan sprake zijn van verkramping.
Duimen tegen elkaar.	
Handpalmen tegen de bal.	
Onjuiste houding van de ellebogen.	
Te los of of te verkrampt vasthouden.	

Aanleren

a. bal oppakken van de grond.

b. bal laten stuiten of omhoog opwerpen, vangen en vastpakken.

c. tweetallen; één speler houdt de bal vast voor het middenrif; de ander (verdediger) staat op een armlengte afstand en probeert de bal te raken of uit de handen te tikken; de balbezitter voorkomt dit door de bal te beschermen zonder te pivoteren.

d. zie individueel werpen en vangen in het hoofdstuk Algemene balvaardigheid.

N.B.: Om goed te kunnen controleren moet de bal ongeveer vijf seconden worden vastgehouden.

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Aantekeningen

3 Passen en vangen

Bij goed samenspel wordt de bal snel van de één naar de ander gespeeld. In een fractie van een seconde moet de vrijstaande speler aangespeeld kunnen worden, zodat deze bijvoorbeeld kan schieten of iets anders kan ondernemen. De acties van deze speler zijn volkomen afhankelijk van de kwaliteit van het passen en vangen. De waarde van deze essentiële balvaardigheden wordt door de basketballer helaas nogal onderschat. Passen en vangen behoren, als basis voor iedere aanval met enige intentie, in bijna iedere les de aandacht te krijgen.

Algemeen
Vangen kan worden uitgevoerd met één of met beide handen, in stand, in beweging, tijdens sprong, op borsthoogte of boven het hoofd. Afgezien van de weinige spelsituaties, waarin het eenhandig vangen voorkomt, bijvoorbeeld balaanname door een zwaar verdedigde center, is het vangen met beide handen veiliger en dus bijna altijd aan te raden. Verder biedt het vangen met beide handen meer mogelijkheden tot continuering van de aanval (passen, dribbelen of schieten).

Toepassing
- verwerken van de pass.
- na een rebound.

Uitvoering van het vangen op borsthoogte
- stel je er op in, dat de bal kan komen.
- ogen gericht op de naderende bal.
- de armen gaan gestrekt de bal tegemoet; de polsen zijn licht achterover gebogen; de vingers zijn gespreid en wijzen naar boven; het lichaam reikt iets voorover.
- op het moment van balcontact raken de vingertoppen de bal het eerst; de duimen en enigszins de wijsvingers bevinden zich achter de bal, zodat de bal niet kan doorschieten.
- de snelheid van de bal wordt afgeremd door de armen mee te buigen.
- de bal komt voor het middenrif tot rust.
- vooral bij 'harde' passes is het nuttig tijdens het vangen één voet voor de ander te plaatsen.

Fouten	Correctie
Geen oogcontact.	Bal van de hand van een partner pakken.
Armen en lichaam komen de bal niet tegemoet.	Zacht aanspelen.
Bij balcontact worden de armen niet of te langzaam ingetrokken.	Via een muur.
Handen worden tijdens het uitstrekken van de armen niet naar boven gebogen; blessuregevaar.	Bal oppakken van de grond.
Binnenkant van de handen tegen de bal.	Verwerken van passes met opgevoerde snelheden.
Vingers niet gespreid.	
Duimen niet achter de bal; bal schiet door.	
Bal tegen het lichaam gedrukt.	
De voeten staan parallel; terugstappen.	

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketbal bond

Uitvoering van het vangen boven het hoofd
De technische uitvoering wijkt niet veel af van het vangen op borsthoogte. De handen blijven bij het tegemoet gaan van de bal in het verlengde van de onderarmen en worden dus niet naar 'boven' gebogen.
Het afremmen van de snelheid gebeurt, door beide armen gestrekt boven het hoofd naar achter te brengen. De bal mag echter niet voorbij het hoofd komen.

Fouten	Correctie
• Op het moment van vangen, naar beneden kijken. • Polsen klappen om, zodat de bal doorschiet. • De bal wordt voorbij het hoofd gebracht.	• Blijf naar de bal kijken totdat deze in de handen is. • Plaats een passieve verdediger achter de vanger.

Aanleren
Daar het vangen overwegend in verbinding staat met het passen, wordt dit samen geoefend. Tevens komt het vangen aan de orde bij de algemene balvaardigheid.

Aantekeningen

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Passen

Wat betreft de uitvoering kunnen we passen met één of met beide handen, uit stand, in beweging, in sprong, strak-via de grond-met een boog, vanaf de borst,van boven het hoofd-zijwaarts, naar een stilstaande of een bewegende speler.
Wanneer we 'passen' naar een sprintende speler, 'passen' we de bal iets voor hem uit.

Essenties:

a. oogcontact
b. aangepaste snelheid van de bal
c. zuiverheid
d. direct te verwerken voor een volgende actie

Chestpass (tweehandige borstpass)

Overbruggen van relatief kleine afstanden.

Uitvoering van de borstpass (chestpass) uit stand

- de voeten staan in een kleine schredestand of parallelstand.
- knieën licht gebogen; romp iets voorover.
- lichaamsgewicht boven beide voeten.
- de bal wordt ter hoogte van de borst met de vingertoppen vastgehouden; duimen achter de bal.
- de ellebogen wijzen naar achter en zijn niet al te dicht bij het lichaam.
- ogen gericht op het doel.
- door de strekking van de armen en het achterste been wordt de bal weggeduwd en zo lang mogelijk begeleid; de bal verlaat de handen via de vingertoppen.
- aan het eind van de actie wijzen de handpalmen naar buiten en de duimen naar beneden; dit wordt veroorzaakt door het met kracht omklappen van de polsen.
- het lichaamsgewicht wordt door de totale handeling overgebracht op de voorste voet.
- vaak wordt de pass ondersteund door een stap met het voorste been in de richting van het doel.
- de chestpass kan ook in zijwaartse richting uitgevoerd worden; pivoteren in de richting van het doel is hiervoor noodzakelijk.

Fouten	Correctie
Te veel rechtop; gestrekte benen.	**De passer tijdens de actie op de elleboog tikken.**
Ellebogen wijzen naar opzij.	**De bal van de grond oppakken en in één beweging wegplaatsen.**
De handpalmen raken de bal tijdens het vasthouden; plakken.	**Oefenen tegen een muur.**
Vingers zijn onregelmatig gespreid.	
Onvoldoende polsactie.	

Aantekeningen

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Fouten	Correctie
• Ontoereikende armkracht. • Het lichaamsgewicht wordt onvoldoende overgebracht op het voorste been. • De pass is voortdurend te hoog of te laag. • De totale passbeweging wordt te langzaam en daardoor doorzichtig uitgevoerd; telegraferen. • De pass komt voor of achter de zich bewegende speler	• Afstand aanpassen. • Langzamer bewegingstempo.

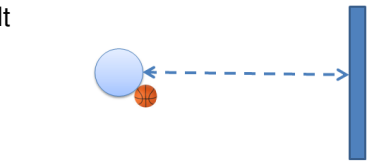
Aantekeningen

Uitvoering van de chestpass in beweging

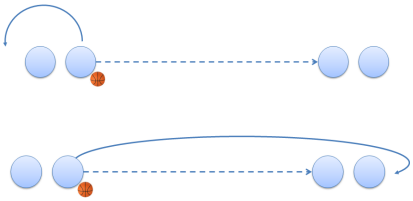
- de passer ontvangt de bal op het moment, dat beide voeten nog van de grond zijn.
- de bal kan worden afgespeeld na een volledig tweetellenritme of nadat de eerste voet, na het vangen, de grond heeft geraakt.
- Per tweetal een bal; al passend wandelend verplaatsen.

Aanleren van de chestpass

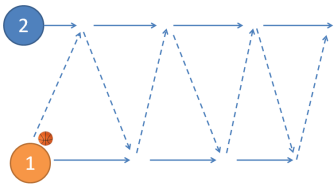
- In allerlei algemene balspelen wordt ten aanzien van passen en vangen veel ervaring opgedaan.
- Tegen een muur



- Per drie- of viertal een bal; bal oppakken van de grond; in één beweging via de borst doorpassen naar de andere rij; aansluiten achter de eigen rij.
- Passen en dan volgen



- Per tweetal een bal; al passend wandelend verplaatsen



Verder is het van belang, dat men zoveel mogelijk de volgende methodische indeling hanteert:

a. Stilstaand

1. Passen en vangen in stand.
2. Als 1, gevolgd door een beweging.
3. Als 1 en 2, met een tegenstander.

b. In beweging

1. Vangen in beweging, stilstaand passen.
2. In beweging vangen en direct afspelen.
3. Als 1 en 2, met een tegenstander.

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Bounce pass

Toepassing

- bereiken van medespelers, die verdedigd worden.
- in de afronding van de fast break.
- tegen trage spelers.
- tegen lange spelers.
- aanspelen van de center.

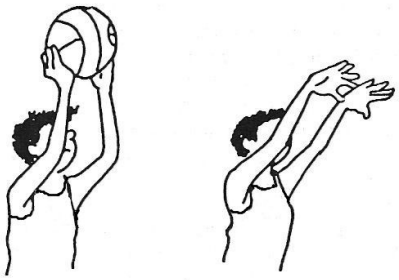
Uitvoering

- de techniek is dezelfde als van de borstpass (chestpass), maar de bal wordt nu iets lager voor de navel gehouden in beginstand;
- de romp wordt echter iets verder voorover gericht, de voorste voet wordt verder geplaatst, terwijl de armen aan het einde van de beweging naar de grond reiken.
- de bal moet op *2/3* van de passafstand op de grond komen.

Aanleren

Zie chestpass.

Overhead pass



In het huidige topbasketball kunnen we zien, dat de tweehandige pass van boven het hoofd veelvuldig wordt gehanteerd.

Het is daarom belangrijk, dat we de spelers stimuleren deze pass in bepaalde situaties te gebruiken.

Toepassing

- tegen een verdediger die dicht op de aanvaller staat.
- aanspelen van de center.

Uitvoering

- de bal wordt in twee handen boven het hoofd gehouden.
- de armen zijn licht gebogen.
- de handen bevinden zich aan de zij- en achterkant; duimen achter de bal.
- de voeten staan in een kleine spreidstand.
- de inzet van de beweging gebeurt door het krachtig omklappen van de polsen in de passrichting en een gelijktijdig strekken van de armen.
- na de actie wijzen de vingers naar beneden; de handpalmen wijzen naar buiten.
- de pass wordt ondersteund door één voet tijdens de inzet naar voren te plaatsen.
- de uitgangspositie wordt hersteld, door de achterste voet bij te trekken.

Aantekeningen

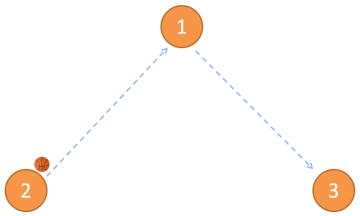
FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Aantekeningen

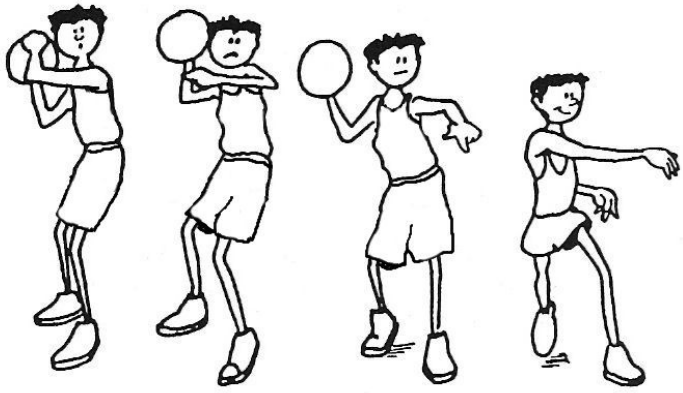
Fouten	Correctie
Foutief vasthouden; duimen bij elkaar of de handen te veel aan de zijkant. Uithalen tot achter het hoofd. Ellebogen te ver uit elkaar. Stoten van de bal; onjuist gebruik van polsen en vingers.	Oefenen tegen een muur. Eén speler gaat achter de passer staan en tikt tegen de bal als deze te ver naar achter komt. En uit zit of uit stand via de grond passen.

Aanleren

a. per tweetal een bal; vanuit langzit naar elkaar passen.
b. tegen een muur.
c. uit stand met tweetallen.
d. als c; tussen het tweetal staat een verdediger, die alleen met de armen in zijwaartse richting mag bewegen en iedere pass volgt tot vlak voor de vanger.
e. per drietal een bal; spelers staan in een driehoek; speler 1 fungeert als tussenstation voor 2 en 3.



Baseball pass (bovenhandse strekworp)



Toepassing

- grotere afstanden overbruggen.
- in fast break-situaties.

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Uitvoering

- voeten in parallelstand; de bal in beide handen voor de borst.
- ogen gericht op het doel.
- met de linkervoet stappen in de passrichting, zodat de linker-zijkant van het lichaam vóór komt (indraaien); tegelijkertijd wordt de bal met beide handen achter het hoofd gebracht; het lichaamsgewicht rust op het achterste been.
- de elleboog bevindt zich onder de bal; de hoek tussen de boven- en onderarm is ongeveer 90 graden; de vingers van de werphand zijn gespreid.
- vervolgens: heupen en romp naar links indraaien; de linkerhand zal hierdoor contact met de bal verliezen en wordt ter bescherming van de actie horizontaal gehouden; de elleboog is gebogen.
- de rechterarm zwiept in een rechte lijn langs het hoofd in de richting van het doel; de beweging eindigt met het omklappen van de pols; de bal wordt nagewezen door de werparm, terwijl de pols ontspannen naar beneden hangt.
- tijdens de actie wordt het lichaamsgewicht naar de voorste voet verplaatst.

N.B.: daar deze pass veelal voorkomt na een verdedigingsrebound en het dus niet altijd voorspelbaar is hoe men neerkomt en of men wel of niet moet pivoteren kan wat betreft de inzet van de beweging niet altijd de hierboven beschreven uitvoering toegepast worden; gebruiken we in deze situatie de linkervoet als pivotvoet, dan moeten we met het rechterbeen achterwaarts wegstappen voor het verkrijgen van een goede uitgangspositie.

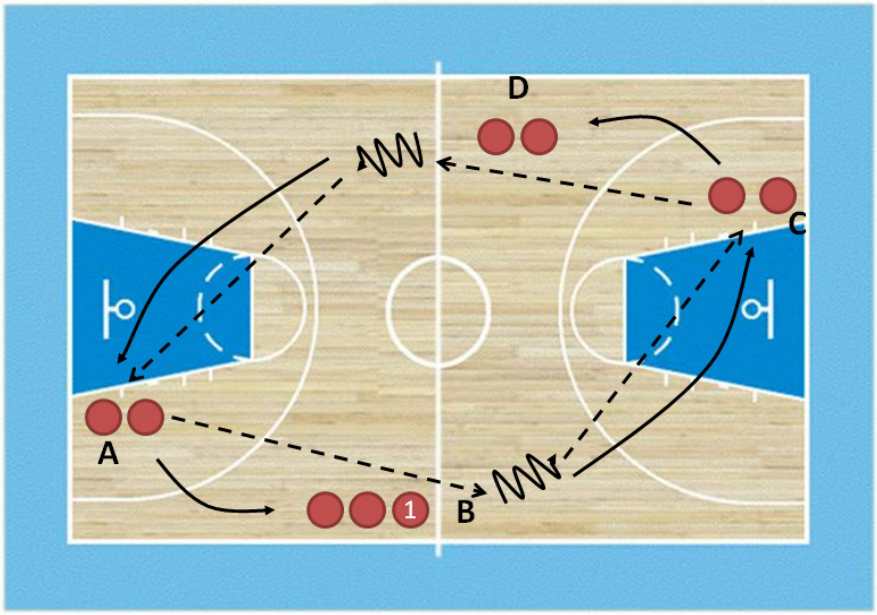
Fouten	Correctie
Verkeerde been zet de beweging in	**Uit stand oefenen tegen een muur.**
Onvoldoende uithalen van de werparm	**De trainer gaat achter de passer staan en corrigeert de stand van de arm.**
De worp is te laag of te hoog; de bal verlaat de hand te vroeg cq. te laat	**Afstand variëren**
Onvoldoende spreiding van de vingers; de bal wordt niet in het midden geraakt, waardoor niet de juiste richting wordt verkregen.	**Oefenen tegen een passieve verdediger**
Pols klapt niet om; stootbeweging	
Slingerworp, zijwaarts neigen van het lichaam	

Aantekeningen

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketbal bond

Aanleren:

- tegen een muur; afstand variëren.
- met rustige worpen naar elkaar ‘passen’; afstand variëren.
- speler 2 passt de bal naar de wegsprintende nummer 1, die de bal vangt, eventueel dribbelt en naar rij C passt; hij sluit aan achter rij C; speler 1 sluit aan achter rij B. de passafstand kan gevarieerd worden door rij B verder of dichterbij rij A te plaatsen.



Aantekeningen

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Aantekeningen

4 Dribbelen

Als de dribbel goed wordt uitgevoerd en op het juiste moment wordt toegepast is deze techniek van grote waarde. In het omgekeerde geval is de kans groot, dat bij overmatig gebruik veel balverlies wordt geleden. Omdat de techniek (schijnbaar) vrij eenvoudig is, bestaat het gevaar, dat vooral jonge spelers in het begin te veel zullen dribbelen, hetgeen frustrerend is voor de medespelers. Zij immers willen ook graag de bal zo nu en dan hebben om hun steentje te kunnen bijdragen in de wedstrijd. En wanneer er een speler bij is, die onnodig veel en lang dribbelt, een eigenheimer, dan zal dit zeker leiden tot strubbelingen en tot slecht spel. De coach zal hier op in moeten springen.

Tevens moeten de spelers erop gewezen worden, dat de 'echte basketballer' over het algemeen boven de dribbel de voorkeur geeft aan de pass of de drive (naar de basket). Om mogelijke botsingen en veel balverlies te voorkomen is het aan te bevelen om vanaf het eerste begin zowel de linker- als de rechterhand te leren gebruiken.

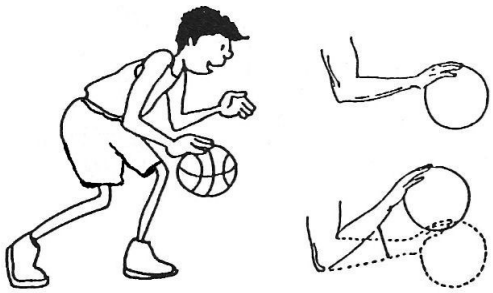
Onder het motto *"één worden met de bal"* kan met het meer systematisch oefenen van de dribbel een solide basis voor technische vooruitgang worden gecreëerd. *Dribbelen* is een bijzonder geschikt element om een (jeugd)training mee te starten. Het einddoel van dat *gestuiter* is uiteraard balvaardigheid om te zetten in het vermogen om *openingen te kunnen creëren in de wedstrijd*.

In een warming up zijn er *legio dribbelvormen* denkbaar. Binnen de (eenmaal gekozen) organisatie kan er worden gevarieerd door:

- technische aspecten te variëren, zoals de hoogte, hardheid en snelheid per stuit en ook met open of gesloten ogen te stuiteren.
- het hanteren van materiaal, door bijvoorbeeld elke speler met één of meerdere ballen te laten werken, maar ook met een basketballl en een tennisbal om maar wat geks te noemen (fantastisch middel voor verbeterde *vision skills*).
- verschillende houdingen waarin wordt gedribbeld te leren aannemen en aanpassen.
- van oppervlak waarop of waartegen wordt gedribbeld te wisselen, bijvoorbeeld ook tegen de muur.
- de aard van beweging te wijzigen, zoals van statisch naar meer dynamisch, of door gelijktijdig met *stutter steps* te dribbelen.

<u>Toepassing</u>

- Opbrengen van de bal naar de aanvalshelft.
- Fast break.
- Als de weg naar de basket vrij is.
- Eén-tegen-één situaties.
- Drive, tussen verdedigers door.
- Vrijmaken om in een betere schotpositie of passmogelijkheid te komen.
- Ontsnapping uit een situatie, waarin het geven van een pass eenvoudig niet mogelijk is en de bal beschermd moet worden.



FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Uitvoering

- Schredestand; de voeten wijzen in voorwaartse richting met de voet, tegengesteld aan de dribbelhand, iets voor de ander.
- De knieën zijn meer gebogen naarmate de dribbel lager wordt uitgevoerd.
- Het lichaamsgewicht is gelijk verdeeld over beide voeten.
- De romp blijft nagenoeg rechtop.
- Het hoofd is opgericht; de blik richt zich vanuit de ooghoeken op het gehele veld (split vision).
- De dribbelarm is gebogen en dicht bij het lichaam; de onderarm is nagenoeg evenwijdig met de vloer.
- De andere arm is eveneens gebogen; de onderarm parallel met de grond. In zijn totaliteit is deze arm meer vóór het lichaam, ter bescherming van de bal.
- De pols en de onderarm bewegen op en neer en controleren de snelheid van de bal en de hoogte van de dribbel.
- De vingers zijn gespreid en duwen in samenwerking met de polsbeweging de bal naar de grond tot achter de voorste- en voor de achterste voet, de handpalm komt hierbij niet in contact met de bal.
- De hoogte van de dribbel kan variëren; in de regel gaan we uit van een dribbel tot even boven kniehoogte.
- Indien er een tegenstander in de buurt is wordt gedribbeld met de hand, die het verst van deze verdediger is verwijderd; te allen tijde is het tegengestelde been voor.

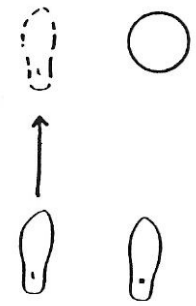
Fouten	Correctie
Kijken naar de bal.	**Juiste uitvoering demonstreren.**
De bal wordt omlaag geslagen in plaats van geduwd.	**Gebruik van dribbelbril en/ of visuele tekens.**
Handpalm op de bal.	**Elleboog door medespeler laten aantikken als deze naar buiten steekt.**
Vingers niet gespreid.	**Bal wegtikken.**
Elleboog wijst te ver naar buiten.	**Bal wegtikken vanaf binnenzijde.**
Geen bescherming van de andere arm.	
Verkeerde voet voor.	
Dribbelhoogte is niet goed.	

Aanleren

Zie hiervoor de oefenstof van het onderdeel individueel dribbelen van Balvaardigheid.

Dribbelstart

Voordat het dribbelen in beweging wordt behandeld, is het verstandig om eerst de start van de dribbel aan de orde te stellen, omdat hierbij veelvuldig de loopregel wordt overtreden. Dit gebeurt niet zozeer als men vanuit stilstand begint te dribbelen, maar meer als de balontvangst in beweging plaatsvindt. Essentieel is, dat de stuit heeft plaatsgevonden voordat de achterste voet wordt opgetild.



Aantekeningen

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Uitvoering vanuit stilstand

- Kleine spreidstand; de voeten parallel; de bal is in twee handen voor het middenrif.
- De linkervoet wordt met een flinke stap in de dribbelrichting geplaatst; het lichaamsgewicht volgt de beweging; de dribbelhand wordt in positie gebracht en de bal verlaat de hand door middel van een polsbeweging.
- Voet en bal moeten gelijktijdig de grond raken; de bal komt ter hoogte van de linkervoet op de vloer.
- Pas als de bal contact heeft met de grond mag de rechtervoet verplaatst worden.

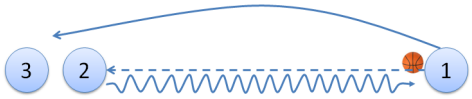
Uitvoering na het vangen van een bal in beweging

- Na het vangen wordt de bal snel naar de grond gebracht; de stuit moet hebben plaatsgevonden voordat de achterste voet wordt opgetild.

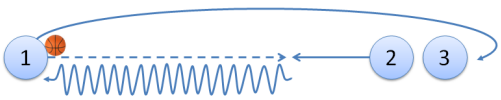
Zie verder bij vanuit stilstand

Aanleren

a. Maak vanuit parallelstand met de tegengestelde voet een stap voorwaarts en duw gelijktijdig de bal naar de grond. Vervolgens wordt de bal gevangen en de beweging zowel met de ene als de andere hand in verschillende richtingen herhaald.
   Dus: stap en stuit gevolgd door vangen en herhalen.
b. Als oef. a; na de eerste stuit volgen meerdere dribbels over een korte afstand.
c. Als oef. b; opvoeren van de snelheid van de uitvoering van de dribbelstart en het vervolg.



d. Als oef. c; na het vangen van een pass op borsthoogte: Per drietal een bal. Speler 1 passt naar 2 en sluit aan achter 3; speler 2 dribbelt naar de plaats van nr.1.



e. Als oef. d; speler 2 komt de pass langzaam tegemoet en vervolgt met een dribbel na een goede dribbelstart.

Lage dribbel

De lage dribbel wordt veelal gebruikt onder die omstandigheden, waarin de dribbelaar de bal 'levend' wil houden, terwijl hij belaagd wordt door één of meerdere tegenstanders. Doordat de bal slechts tot ongeveer kniehoogte wordt gedribbeld, is men goed in staat met deze techniek de bal te beschermen.

Uitvoering

- De knieën en enkels zijn bij de lage dribbel sterk gebogen, zodat de bal extra laag bij de grond kan blijven.
- De romp en het hoofd daarentegen blijven nagenoeg rechtop.
- De blik is gericht op de tegenstander(s) en de rest van het speelveld.

Aantekeningen

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Aantekeningen

- De vrije (licht gebogen) arm is gekeerd in de richting van de tegenstander en heeft een beschermende functie.
- Indien de situatie het nodig maakt wordt het lichaam tussen de tegenstander en de bal gebracht.

Aanleren
- Breng een stilliggende bal tot stuiteren.
- Maak zoveel mogelijk dribbels in 30 seconden.
- Binnen één van de cirkels proberen twee dribbelende spelers bij elkaar de bal weg te tikken.
- Vrij dribbelen door de zaal of op een half speelveld.
- Eén of meerdere spelers zonder bal proberen een bal te onderscheppen.

Hoge dribbel

Het gebruik van de hoge dribbel is in twee situaties functioneel:
- Bij het onverdedigd opbrengen van de bal vanuit de verdediging, terwijl de medespelers hun aanvalsposities innemen. Dit kan zelfs met een geringe voorwaartse snelheid gebeuren, soms zelfs wandelend. We spreken in dit geval van een walking dribbel.
- Bij het vanuit een plotseling vrije positie zo snel mogelijk naar de basket dribbelen of bij het op volle snelheid naast of voor de tegenstander uit dribbelen, zoals veelvuldig voorkomt in fast-break-situaties. In dit geval spreken we van een speed dribbel.

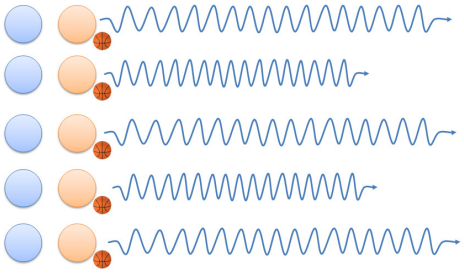
Uitvoering ‘walking dribbel’
Bij de walking dribbel komt de bal tot heuphoogte. Het lichaam is praktisch rechtop. De beschermende functie van de vrije arm zal nagenoeg vervallen.

Uitvoering van de ‘speeddribbel'
- Bij de speeddribbel maakt het bovenlichaam een hoek van minder dan 90 graden ten opzichte van de grond. Dit is sterk afhankelijk van de snelheid waarmee de dribbel wordt uitgevoerd. Hoe groter de snelheid, hoe kleiner de hoek.
- De dribbelarm is door het maken van snelheid meer naar voren gericht.
- Er wordt gedribbeld tussen heup- en borsthoogte; de bal wordt krachtig naar de grond geduwd en komt naast de schouderas voor de voeten op de grond.
- Als er geen verdedigers in de buurt zijn heeft de vrije arm een balans-functie. Indien dit niet het geval is dan zal de dribbelaar in eerste instantie trachten zijn snelheid nog te vergroten om de verdediger van zich af te schudden. Lukt dit niet, dan kan hij met zijn vrije arm de tegenstander belemmeren de bal af te nemen. Uiteraard zal dit laatste ten koste gaan van de snelheid.
- De loopsnelheid moet in overeenstemming zijn met het niveau van de dribbelaar; loop en dribbel mogen elkaar niet hinderen.

Fouten
- Dribbelhoogte is te laag; dit gaat ten koste van de snelheid.
- Dribbelhoogte is te hoog; minder controle, minder snelheid en de kans, dat de bal 'gedragen' wordt is groter.

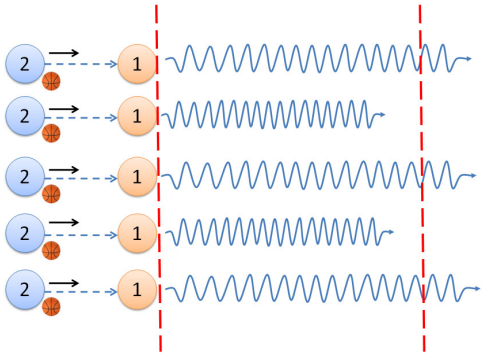
FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Aanleren

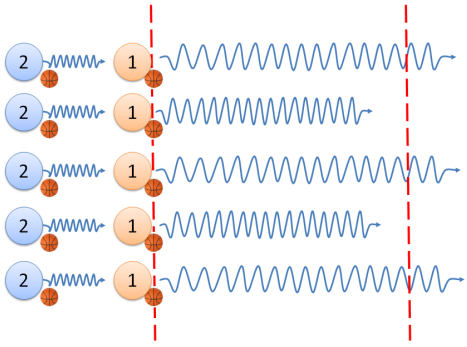


Vanuit gewone dribbelpas versnellen.

Dribbel om de pylon en terug.
- kan ook in estafettevorm.



Tikspel: Per tweetal een bal. Zodra speler 1 de bal heeft ontvangen van 2, dribbelt hij zo snel mogelijk weg naar 'veilig' gebied. Speler 2 moet proberen de dribbelaar te tikken.



Inhalen: Als vorige oefening; beide spelers hebben een bal. Speler 1 moet zorgen op veilig gebied te komen zonder dat hij wordt ingehaald. Speler 2 mag starten na de eerste stuit van zijn tegenstander.

Crossover dribbel

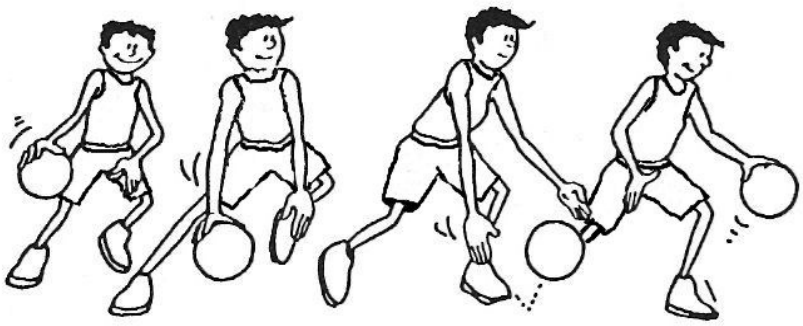
Deze veelvuldig toegepaste techniek stelt de speler in staat al dribbelende snel en scherp van richting te veranderen, spelers te ontwijken en zelfs tegenstanders te passeren zonder daarbij het zicht op het speelveld te verliezen.
Een nadeel van de crossover dribbel is, dat op het moment dat de bal wordt overgebracht van de ene naar de andere hand, de bal binnen het bereik is van de tegenstander.

Uitvoering
Allereerst een gulden regel: Als we ten opzichte van de basket waarop aangevallen wordt, naar rechts dribbelen, doen we dit met de rechterhand. Dribbelen we naar links, dan doen we dit met de linkerhand. Op deze wijze zal de bal altijd afgeschermd worden door het lichaam. Dus: naar links met links, naar rechts met rechts.

Aantekeningen

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketbal bond

Aantekeningen

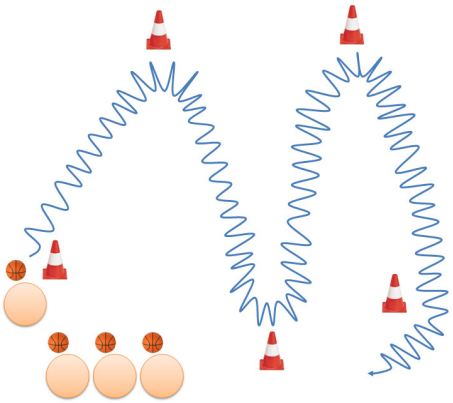


- Halverwege de normale dribbelhoogte wordt de bal met een polsslag via een vlakke stuit naar de andere dribbelhand gebracht.
- Op het moment, dat de beweging wordt ingezet stapt het rechterbeen naar voren, zodat de bal ongehinderd de linkerhand kan bereiken. De bal gaat in dit geval voor de linkervoet langs.
- De bal wordt met de andere hand laag aangenomen.
- Na de overname draait het lichaam over de linkervoet tussen de bal en de verdediger, waarbij de vrije (gebogen) arm weer een beschermende functie heeft.

Fouten	Correctie
Te laat: te dicht op de verdediger zonder voldoende ruimte voor de uitvoering.	**Merktekens gebruiken.**
Te vroeg: door de grote afstand kan de verdediger nog adequaat reageren.	**De spelleider tikt de bal weg voordat de beweging wordt ingezet.**
De laatste stuit voor de wisseling van hand is te hoog: onderschepping, vertraging, te hoge crossover.	**Dribbeloefeningen op de plaats, lage dribbel.**
Te hoge crossover: de verdediger kan de bal gemakkelijk wegtikken.	
Te lage en/of te vlakke crossover: de dribbelaar verliest zelf de bal.	
De bal wordt met meerdere dribbels naar de andere hand gebracht.	
Verkeerde been voor: verminderde bescherming, of de bal stuit zelfs weg via de eigen voet.	
Na de crossover wordt het lichaam te langzaam ingedraaid: de bal blijft te lang onbeschermd.	

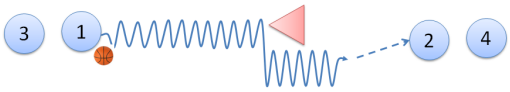
FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Aanleren
Op de plaats; breng met een vlakke stuit de bal van de ene naar de andere hand.
Als boven maar nu met het juiste been voor.
Uitvoering van de crossover dribbel:
- wandelend.
- looppas.



Dribbel in scherpe hoeken naar de overzijde van de zaal; plaats pylonen voor de richting.

Maak vlak voor een pylon een crossover dribbel

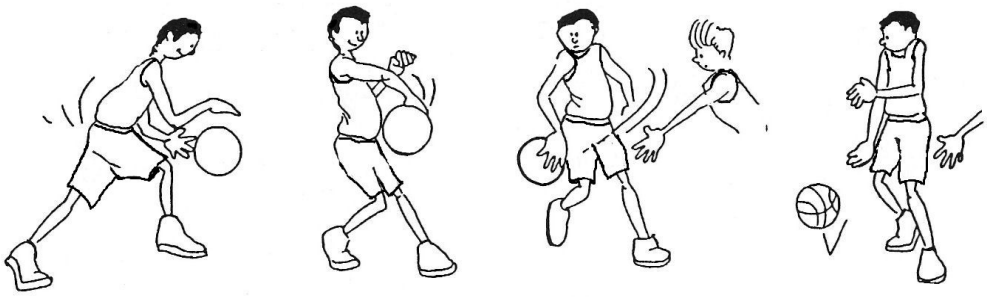


Idem als hierboven, maar nu met een passieve verdediger

Reverse dribbel

Tijdens het opbrengen van de bal naar de aanval, waarbij de dribbelaar door zijn verdediger wordt overspeeld. Door de reverse dribbel is de aanvaller in staat scherp van richting te veranderen, waarbij de bal, in tegenstelling tot de crossover dribbel, door het lichaam goed wordt beschermd. Een nadeel is echter, dat er zich een moment voordoet, dat het zicht op de tegenstander en het veld wordt beperkt.

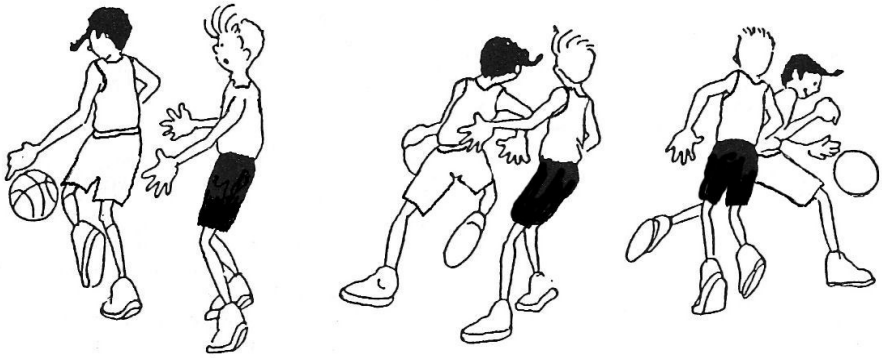
- Ter bescherming van de bal tegen een agressieve verdediger. In dit verband wordt gedoeld op een zwaar belaste speler, die al dribbelend een goede afspeelmogelijkheid zoekt.
- Bij 1-1 acties naar de basket.



Aantekeningen

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Aantekeningen

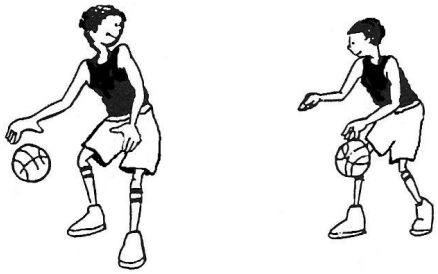


Evenals bij de crossover dribbel geldt hier de gulden regel voor gebruik van de dribbelhand: naar links met links, naar rechts met rechts.
Bij een dribbel naar rechts wordt plotseling afgestopt, waarbij het linkerbeen voor is. In deze situatie wordt de bal beschermd door het lichaam.

- Gelijktijdig met de stop wordt gepivoteerd op tegengestelde voet en wordt de bal, na een achterwaartse harkbeweging over de top van de bal plus stuit, van de rechterhand door de linker overgenomen. Dit moment van overname lijkt dus op een crossover dribbel, maar wordt met de rug naar de tegenstander uitgevoerd.
- Vervolgens wordt voor de linkerhand een nieuwe dribbelweg 'voorbereid' door de rechtervoet (grote pas), rechterschouder en gebogen vrije arm naast de verdediger te brengen.
- Tijdens de actie wordt de romp zoveel mogelijk rechtop gehouden.
- Kijk op het moment van balovername snel over je rechterschouder, zodat je je tegenstander en het speelveld weer helemaal kunt overzien.

Fouten	Correctie
Te vroeg: zie crossover dribbel.	**Oefenen met behulp van merktekens.**
Te laat: er is te weinig ruimte om de beweging uit te voeren. Mogelijk gevolg: charge.	**Oefenen tegen een passieve verdediger, die geleidelijk meer actief wordt.**
Voorwaartse snelheid wordt onvoldoende afgeremd.	
Bal wordt onvoldoende of niet snel genoeg teruggehaald. Gevolg: balverlies.	
De dribbelaar kijkt niet snel genoeg of onvoldoende over de schouder om te zien of hij zijn actie kan voortzetten.	

<u>Aanleren</u>
Alle spelers een bal. Dribbel op de plaats; verdedigende dribbel, één voet voor in de richting van de zijlijn. Kijk over de linkerschouder. Op teken de bal overnemen in de andere hand en kijk over de andere schouder. Tijdens deze overname wordt de rechtervoet enigszins verplaatst.



FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Uitvoering van de reverse dribbel
- wandeltempo
- iets sneller
- snel

Dribbel in scherpe hoeken naar de overzijde van de zaal; plaats pylonen voor de richting. Dan dezelfde oefening, maar dan vervolgens met een passieve of een actieve verdediger.

Dribbel inclusief verandering van richting en snelheid

Een richtingverandering gebruikt men om de ruimte waar deze open ligt aan te vallen en de bal te beschermen. Bovendien om een pass in een bepaalde richting mogelijk te maken, of om een vrije schotpositie te creëren.

Een snelheidsverandering door plotseling te vertragen of te versnellen kan zeer effectief zijn om zich vrij te maken van de verdediger. Een plotselinge versnelling bijvoorbeeld kan leiden tot een eenvoudige lay up als de dribbelaar door deze actie een zodanige ruimtewinst boekt, dat hij met hoofd en schouder voorbij of tenminste naast de tegenstander weet te komen.

Uitvoering
- Als een rechtshandig dribbelende speler naar links van richting verandert, dan zet hij de beweging in met zijn linkerschouder, terwijl hij de bal aan de boven-achterzijde raakt om hem in de gewenste richting te sturen. Vervolgens wordt krachtig afgezet met het rechterbeen.
  Deze actie gaat meestal gepaard met een wisseling van dribbelhand (crossover dribbel).
- Bij een plotselinge versnelling wordt krachtig afgezet met het achterste been. Het lichaamsgewicht wordt naar voren gebracht. De eerste passen die volgen, zijn relatief klein. Gedurende de actie wordt de dribbelhoogte aangepast aan de snelheid.
- Bij een plotselinge vertraging wordt afgeremd met de voorste voet, waarbij het lichaamsgewicht naar achter wordt verplaatst. Afhankelijk van de situatie en het vervolg van de actie kan zowel hoog als laag worden gedribbeld.

Aanleren
Diverse dribbel tikspelen.

Aantekeningen

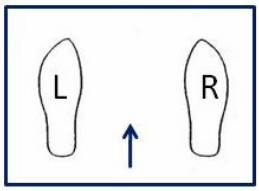
FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketbal bond

Aantekeningen

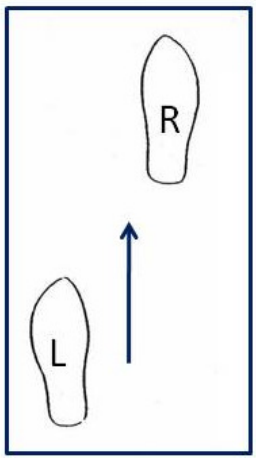
5 Stoppen en pivoteren

Als spelers met de bal niet op de juiste wijze tot stilstand kunnen komen, dan wordt spelen haast onmogelijk. Want foutief stoppen heeft meestal tot gevolg, dat de loopregel wordt overtreden, waardoor de tegenstander gemakkelijk in balbezit komt. Volgens de spelregels moet de balbezitter binnen twee passen tot stilstand zijn gekomen. Dit houdt in, dat de uitvoering van het stoppen grotendeels door deze loopregel wordt bepaald.
Een stop kunnen we toepassen, na een dribbel of na het 'in beweging' vangen van een pass.

Onderverdeling



a. stoppen in parallelstand (spreidstand):



b. stoppen in schredestand (binnenvoet-buitenvoet)

a en b kunnen uitgevoerd worden in tweetellenritme (2TR)

a en b kunnen worden uitgevoerd in een ééntelritme (jumpstop)

Essentie

- Juiste keuze van pivotvoet.
- Goede lichaamsbeheersing.
- Balans.
- Overzicht.

Het stoppen in TweeTellenRitme na een dribbel

- De laatste stuit wordt geplaatst naast de linkervoet; vervolgens wordt een klein vlak sprongetje gemaakt en wordt de bal 'in de lucht' vastgepakt.
- Na het vastpakken wordt rechts-links geland.
- De knieën en heupen worden gebogen; het lichaamsgewicht is boven de voeten; romp en hoofd rechtop.
- De bal wordt in beide handen voor het middenrif gebracht; ellebogen wijzen naar opzij.

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Aantekeningen

Het stoppen in TweeTellenRitme na een pass, waarbij de speler die stopt in beweging is

- Op het moment van vangen moet de speler van de grond zijn.
- Na het vastpakken wordt rechts-links geland.
- De knieën en heupen worden gebogen; het lichaamsgewicht is boven de voeten; romp en hoofd rechtop.
- De bal wordt in beide handen voor het middenrif gebracht; ellebogen wijzen naar opzij.

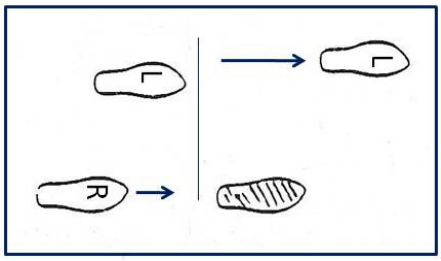
Het stoppen in een ééntelritme

Verschillen met de twee voorgaande uitvoeringen: De voeten komen in een schrede- of (schouderbrede) spreidstand gelijktijdig op de grond. Om de voorwaartse snelheid te kunnen terugnemen wordt het lichaamsgewicht meer naar achter gebracht.

Fouten	Correctie
De bal wordt niet 'in de lucht' gepakt.	**Bal van de hand van een medespeler pakken en stoppen**
Na het stoppen in 2TR wordt de voet, die bij de landing het eerst de grond raakt (pivotvoet) opgetild.	**Uitvoering met behulp van markeringen op de grond.**
Stop- of balanspas is te klein of te groot.	**Oefenen vlak voor een muur.**
Doorglijden van de pivotvoet.	
De speler blijft te veel rechtop.	
Het lichaamsgewicht wordt op het voorste been gebracht.	
Te hoge sprong tijdens het vangen; onbalans.	
Stoppen met gestrekte benen.	

Aanleren van het stoppen na een dribbel

De spelers staan in schredestand voor een willekeurige lijn; de linkervoet (afzetbeen) is voor. Spring over de lijn en landt:



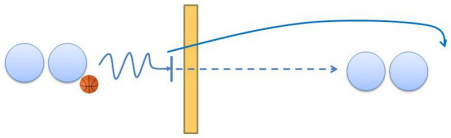
- in één tel, in een schouderbrede-spreidstand.
- in één tel, in een schredestand.
- in twee tellen, rechts-links/ of links-rechts.
  - linkshandigen staan met de rechtervoet voor.
  - het is ook mogelijk om met een voet af te zetten vanaf een bank.

Stroomvorm; drie- of viertallen; per groepje een bal; dribbelstart gevolgd door stoppen. Maak een stuit naast de linkervoet. Pak daarna met beide handen de bal tijdens de sprong en landt rechts-links. Pass naar de volgende van de groep en volg.
- de bal moet 'in de lucht' worden gepakt.
- net als bij het aanleren moet over een lijn worden gesprongen.

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

1. Als vorige oefening. Maak eerst drie stuiten naast de linkervoet.

2. Als oef. 1; stoppen na drie dribbels in wandeltempo. - als de spelers hier moeite mee hebben kunnen we het advies geven om iedere stuit naast de linkervoet te plaatsen; hierdoor moet de andere voet, als bij schermers, steeds worden bijgetrokken.

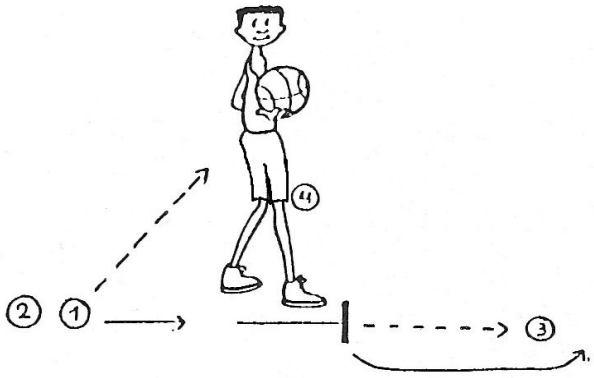


3. Als oef. 2; in het midden van de afstand tussen de twee rijtjes plaatsen we een bank; er moet gestopt worden vlak voor de bank na een rustig uitgevoerde dribbel.

Aantekeningen

Aanleren van het Stoppen na een pass

- Per viertal een bal; breedterichting van de zaal; één speler stelt zich op halverwege de afstand en houdt de bal met één hand zodanig op borsthoogte, dat deze gemakkelijk gepakt kan worden. Speler 1 loopt toe en zet vlak voor de middenspeler af met de linkervoet, pakt de bal 'in de lucht' en stopt rechts-links. Vervolgens passt hij naar speler 3 en volgt zijn pass.

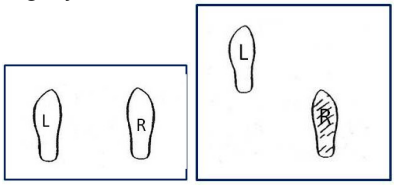


- Als eerste oefening; de middenspeler stuit de bal op de grond.
- Als eerste oefening; de middenspeler werpt de bal voorzichtig toe.
- Per viertal een bal; speler 1 heeft de bal; nummer 2 loopt toe en krijgt halverwege de afstand de bal toegespeeld; hij vangt de bal in een kleine sprong, stopt, passt terug naar 1 en sluit achter de eigen rij aan.

Pivoteren

Een speler met de bal mag vanuit stand of na een stop, in alle richtingen één voet verplaatsen, waarbij de andere voet (pivotvoet) contact moet houden met de grond en niet verzet mag worden. Hierbij is het van belang, dat hij in elke situatie weet wat zijn pivotvoet is zodat er niet van pivotvoet gewisseld wordt.

Mogelijkheden

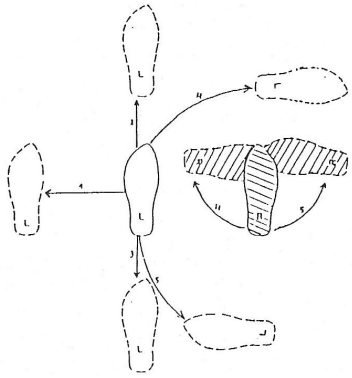


Keuze van pivotvoet is vrij:
- als de bal gevangen wordt in stilstand
- na stoppen in spreidstand.

Achterste voet is pivotvoet:

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Zoals onderstaande figuur aangeeft, kunnen we het pivoteren onderverdelen in:



pivoteren zonder rotatie

zijwaarts

voorwaarts

achterwaarts pivoteren met rotatie:

borstwaarts (tenen draaien langs tenen, front pivot)

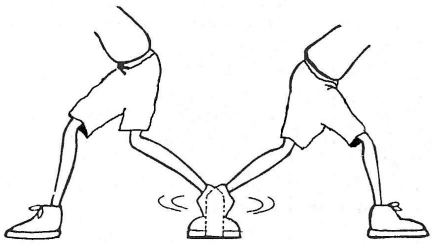
rugwaarts (hakken draaien langs hakken, reverse pivot)

Toepassing

- Door pivoteren beschermen van de bal; lichaam tussen bal en tegenstander.
- Begeleiden van een pass; naar voren stappen om de bal meer kracht en snelheid te kunnen geven.
- Start van een dribbel (open- en crossstap).
- Creëren van een gunstige positie ten aanzien van een dribbel, pass of schot (doorstappen, step through).
- Schijnbewegingen in de één tegen één situatie (prikstap of jabstep).

Uitvoering

- Uitgangshouding komt overeen met de 'stophouding' .
- De pivotvoet houdt op dezelfde plaats contact met de grond.
- Het draaien gebeurt op de bal van de voet; de hiel wordt opgetild.
- Bij iedere pivoteer stap wordt het lichaamsgewicht enigszins of geheel boven de niet-pivotvoet gebracht.



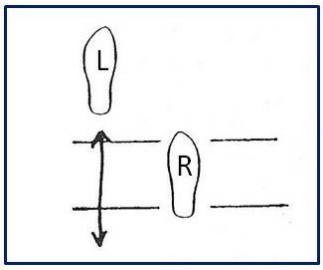
- De bal wordt tijdens de actie in beide handen voor het middenrif vastgehouden; de ellebogen wijzen naar opzij. Je beschermt de bal door:
  - Ellebogen
  - Vergroten van de afstand ten opzichte van de tegenstander door achter- of zijwaarts te pivoteren.
  - Door het lichaam tussen de bal en de tegenstander te draaien.

Fouten	Correctie
Loopovertreding door loslaten pivotvoet. Wisselen van pivotvoet. Draaien op beide voeten. Verkeerde pivoteer richting, waardoor de bal onvolledig wordt beschermd. Onvoldoende balans door gestrekt lichaam.	A t/m c. Markeringen op de vloer; voet vasthouden. Oefenen tegen een verdediger.

Aantekeningen

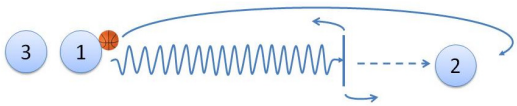
FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketbal bond

Aanleren van het pivoteren



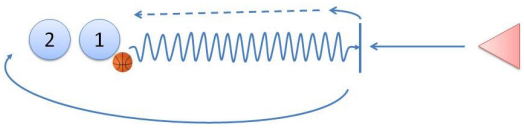
Spelers staan opgesteld met één voet op een bank; met de vrije voet heen en weer over de bank stappen.
- kan ook met behulp van een hoepel of een lijn van het speelveld.

Vanuit schredestand: voor-, achter- en zijwaarts pivoteren. Als vorige oefening; vanuit spreidstand.



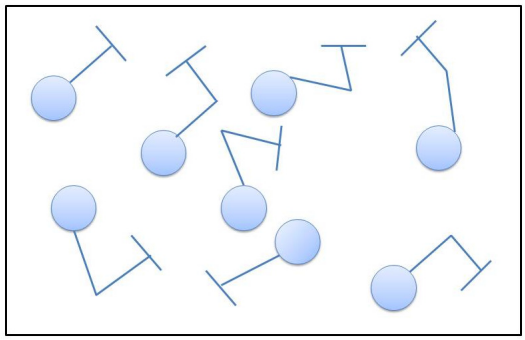
Per drie- of viertal een bal. Na een korte dribbel: stoppen gevolgd door pivoteren zonder rotatie; passen en volgen.

Als vorige oefening; pivoteren met rotatie.



Per drie- of viertal een bal; Speler 1 dribbelt en stopt halverwege de afstand, pivoteert en passt terug als hij wordt aangevallen door verdediger.

Extra oefenstof



'**Vrij door de zaal'**
Spelers lopen door elkaar; op fluitsignaal “stap-stap” uitvoeren (rechts-links of links-rechts). Met twee telritme stoppen en onbewegelijk blijven staan.
- het fluitsignaal kan vervangen worden door het opsteken van de hand.
- stoppen in één tel; wie maakt maar een 'plof?
- kan ook dribbelend worden uitgevoerd.

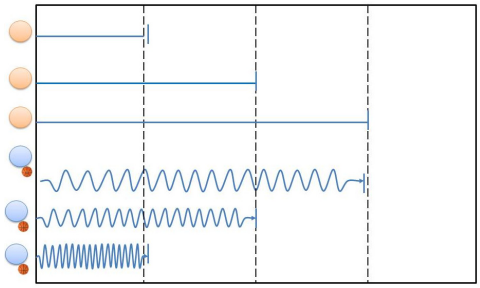
De spelers lopen met een bal vrij rond door de zaal.
Op signaal gooit iedereen de bal omhoog; als de bal daalt, opspringen en hem tijdens de sprong vastpakken en landen in een één- of tweetellen stop.
- we kunnen de bal voor het vangen ook éénmaal laten stuiten.

Bal beschermen
Per tweetal een bal; dribbel vrij door de zaal; de partner volgt; op signaal stoppen. De speler zonder bal tracht de bal aan te raken. Door goed te pivoteren moet dit voorkomen worden.

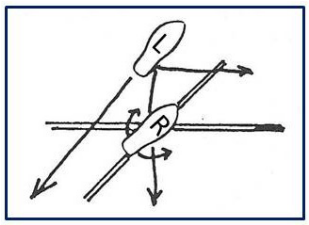
Aantekeningen

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

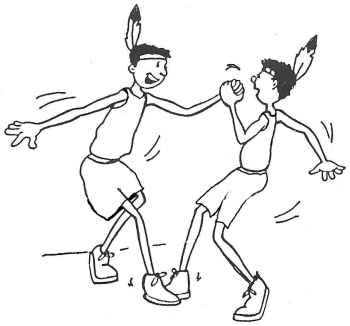
Aantekeningen



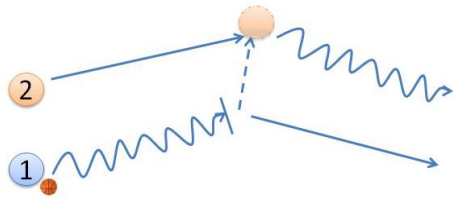
Groepen van zes spelers steken tegelijk de lengterichting van de zaal over. Bij iedere lijn stoppen ze in één of in twee tellen.
- variatie: zodanig stoppen, dat de voorste voet op de lijn staat.
- kan ook dribbelend worden uitgevoerd.



Spelers staan verspreid in de zaal met één voet op een herkenbaar punt (kruising van lijnen, krijtcirkel, lintje en dergelijke). Stap met de vrije voet in verschillende richtingen zonder daarbij de pivotvoet op te tillen.



Indiaans worstelen
Tweetallen; Plaats beiden de rechtervoet tegen elkaar en geef elkaar de linkerhand. Probeer elkaar uit evenwicht te brengen, waarbij alleen de vrije voet verplaatst mag worden. Als je je pivotvoet moet verplaatsen heb je verloren.



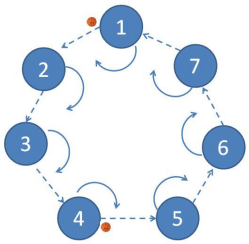
Partnerdribbel
Per tweetal een bal; Speler 1 dribbelt naast zijn partner vrij door de zaal. Plotseling maakt hij een stop, pivoteert en passt naar zijn partner, die de oef. vervolgt.

Stoppen/pivoteren gecombineerd met passen
Twee tweetallen staan tegenover elkaar; één bal. De speler, die de bal vangt moet eerst 180 graden heen en terug pivoteren voor hij de bal terugspeelt. Volg de pass en sluit achter de andere rij aan.

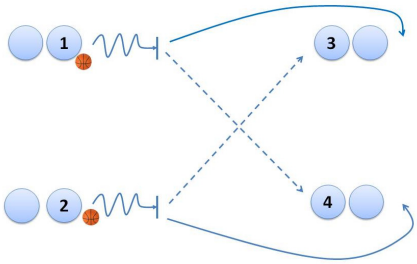
- afwisselend links- en rechtsom pivoteren.

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Aantekeningen



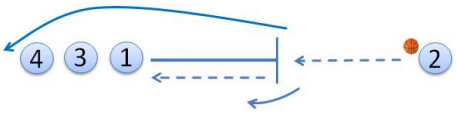
Passen in de kring
Vijf tot acht spelers; één bal. Nummers 1 en 5 hebben een bal: vangen-pivoteren - passen.
- links- en rechtsom.



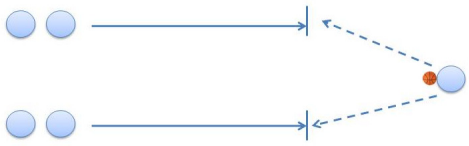
Twee groepjes van ieder vier spelers werken samen; per groepje een bal. De eerste spelers dribbelen tot halverwege de afstand, stoppen en passen schuin naar de andere groep.

Eén speler tegenover drie; speler 1 loopt toe en krijgt de bal aangespeeld van 2; 1 stopt en passt terug en sluit achter 4 aan.

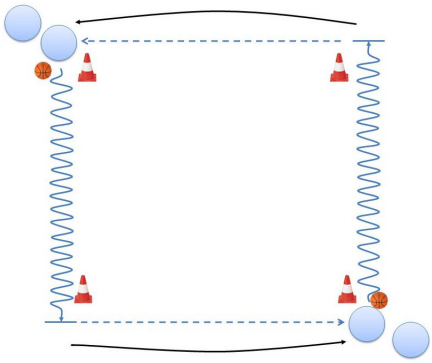
Als vorige oefening; voor het terugpassen eerst pivoteren.



Als vorige oefeningen; na het pivoteren terugpassen naar de eigen rij.



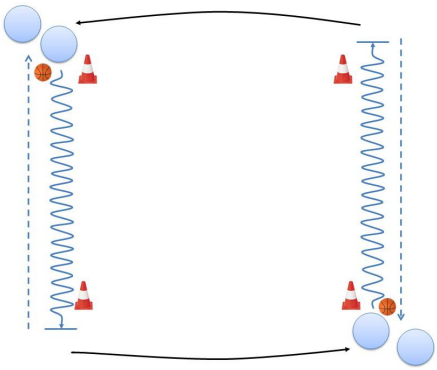
Stoppen en pivoteren na een pass van opzij. Per vijftal een bal.



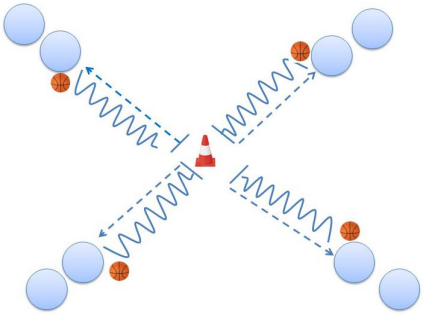
Vierkant (1)
Twee ballen, vier pylonen. Dribbel naar de volgende pylon, stop, pass naar de andere groep, volg en sluit aan.

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

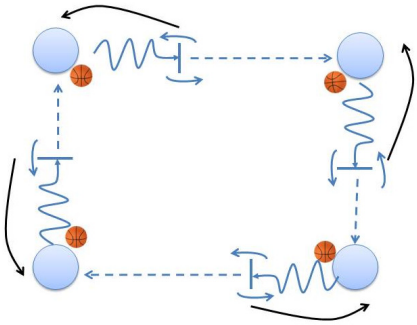
Aantekeningen



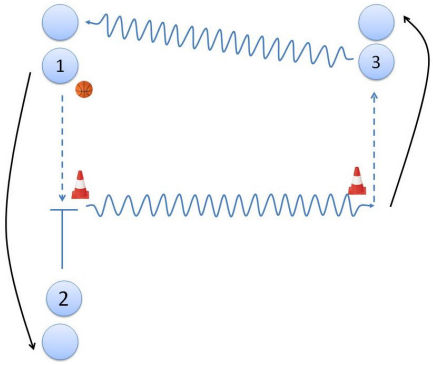
Vierkant (2)
Als vorige oefening; dribbel naar de volgende pylon, stop, pivoteer en speel de bal terug naar de eigen groep en sluit aan bij de andere.



Vierkant (3)
Dribbel naar de pylon, stop, pivoteer en pass naar de volgende rij; pass volgen
- meerdere ballen



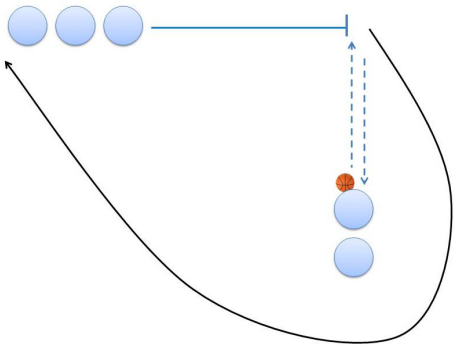
Vier spelers; vier pylonen; één bal. Speler 1 dribbelt tot halverwege de afstand, stopt, pivoteert, Passt en gaat weer naar zijn eigen plaats terug.



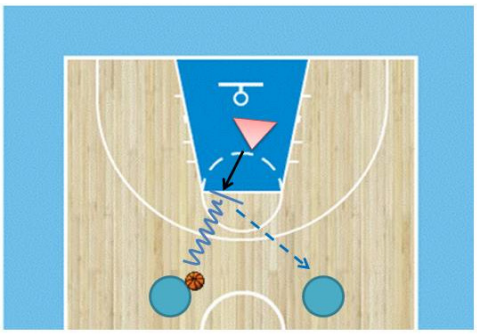
Zes spelers; vier pylonen; twee ballen. Speler 2 loopt toe en ontvangt de bal ter hoogte van de pylon. Hij stopt, pivoteert, dribbelt naar rechts tot de andere pylon, stopt, passt naar speler 33 enn volgt.

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketbal bond

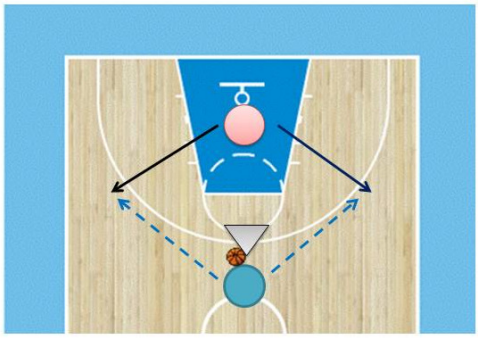
Aantekeningen



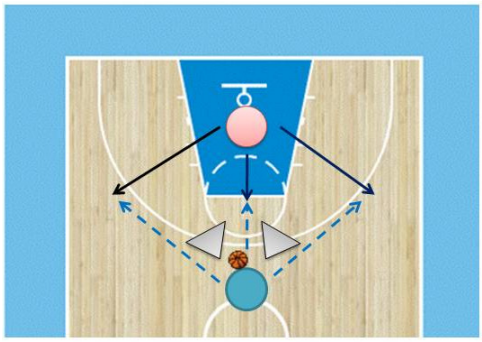
Ga terug met een omweg!
Toelopen-vangen-stoppen-pivoteren-terugpassen.



Aanvaller 1 dribbelt naar de vrije worplijn; als hij wordt afgestopt door de verdediger, pivoteert hij en passt naar 2.



Lummelen (I)
Per drietal een bal. Speler 2 is verdediger. De balbezitter mag zich niet verplaatsen en moet door goed pivoteren door de verdedigende sector een passmogelijkheid vinden om de andere speler te bereiken. De niet-balbezitter is steeds in beweging om de pass te ontvangen. Er wordt gewisseld na .. minuten, na tien passes of wanneer de verdediger de bal heeft aangeraakt.



Lummelen (2)
Als vorige oefeninvorige oefening; per viertal een bal. De bal bezitter wordt door twee spelers verdedigd.

Opmerking:
Omdat stoppen en pivoteren bijna altijd worden uitgevoerd in combinatie met andere basisvaardigheden komen deze onderdelen ook veelvuldig voor in de vermelde oefenstof van andere fundamentals.

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

6 Schieten

Voor het kunnen uitvoeren van een zuiver schot is veel oefening nodig. Topspelers werken dagelijks aan het onderhoud en de beheersing hiervan. Zij zijn dan ook in staat om onder alle omstandigheden hoge percentages te schieten in wedstrijdverband. De gemiddelde oefensituatie is vanzelfsprekend hiermee niet te vergelijken.

Eén training en één wedstrijd per week geven geen garantie voor een dodelijk doeltreffend schot. Bovendien is het van belang, dat het schieten niet alleen geoefend wordt in situaties, waarin de schutter in een vrije positie staat. Hij moet vooral leren scoren bij directe aanwezigheid van en onder druk van tegenstanders.

Om naast de training extra te oefenen kunnen we de spelers aanraden veel te schieten op basketballpleintjes of, als dit mag, na schooltijd in de gymzaal. Dit zal zeker resultaat opleveren!

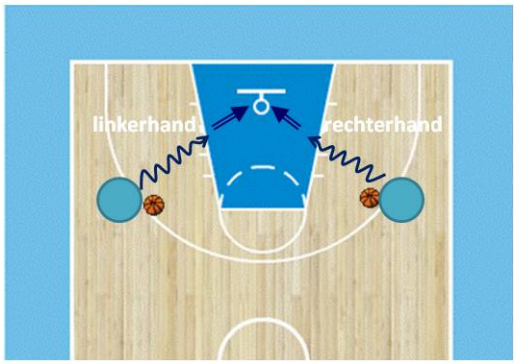
Lay up

De loopregel van het spel staat een speler die de bal vastpakt twee passen toe. Een uitvloeisel hiervan is de kans een lay up te schieten. We onderscheiden: lay up na het beëindigen van een dribbel en na ontvangst van een pass. De lay up kan worden toegepast:

- Als beëindiging van een gemakkelijke open doelkans.
- Na één-tegen-één spel, bijvoorbeeld na een drive tussen één of meerdere spelers door.
- Volgend op give and go.

Essentie(s)

- Doelen dichtbij de basket na een twee tellenritme (2TR) en een sprong, c.q. luchtstap.
- Goede afzet.
- Op het hoogste punt van de sprong wordt de bal 'losgelaten' .
- Goede balans voor en na het schot.
- Bescherming van de bal tijdens de gehele actie.
- Normaliter wordt vanaf de rechterzijde van het veld de lay up uitgevoerd met de rechterhand. Vanaf de andere kant is de linker de schothand.



Uitvoering van de lay up na een dribbel

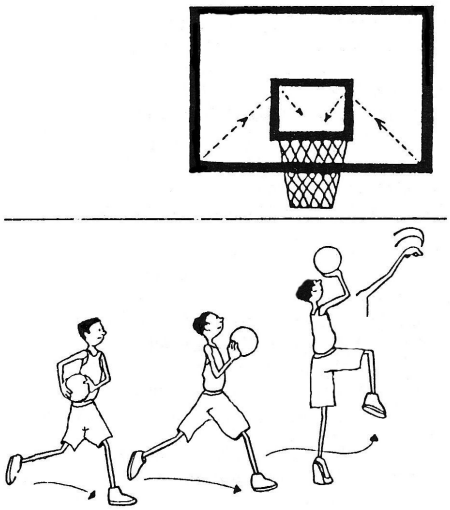
- Aan de uiteindelijke doelbeweging gaat een twee tellenritme (2TR) vooraf. Na de laatste stuit wordt in de richting van de basket eerst de rechter en daarna de linkervoet geplaatst.
- Het 2TR heeft het karakter van een cadans en bepaalt de richting naar het bord.
- De richting en de lengte van de passen zijn afhankelijk van: voorwaartse snelheid en afstand ten opzichte van de basket.
- Tijdens de gehele beweging wordt de bal goed vastgehouden (voor de borst) en beschermd.

Aantekeningen

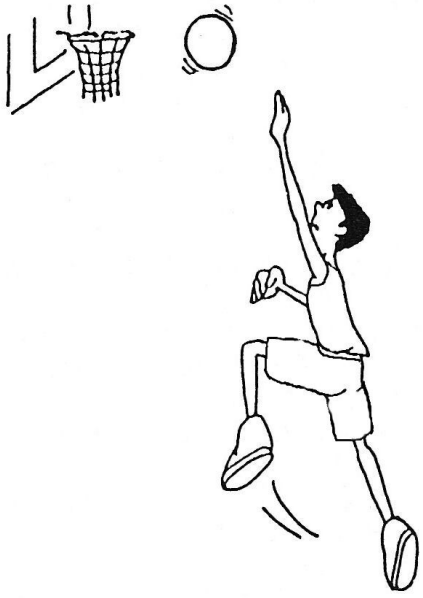
FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Aantekeningen

- De blik is gericht op de ring en het kleine rechthoekje op het bord
- Door het plaatsen van het linkerbeen (is afzetbeen) en het absorberen van de snelheid wordt de voorwaartse impuls afgeremd en omgezet in verticale sprongkracht.
- De sprong wordt ondersteund door de inzet van een gebogen rechterknie. Door een goede timing van af- en inzet is de kans op een goede balans optimaal.



- Tijdens deze handeling worden de armen maximaal gestrekt en wordt de linkerhand (= stuurhand) onder of aan de linkerkant van de bal geplaatst, terwijl de andere hand (= schothand) naar de achter/onderkant verschuift.
- De vingers zijn gespreid over het oppervlak van de bal. Op het hoogste punt van de sprong rolt de bal van de vingers van de schothand en volgt de polsklap (follow through). Er wordt onderscheid gemaakt tussen *bankshot* (bal via bord door ring) en *sinkshot* (bal direct door ring.
- De landing vindt, met gebogen knieën en heupen, plaats onder de basket. In deze positie is de speler, na een eventueel mislukte poging, direct in staat de bal te heroveren (second move).

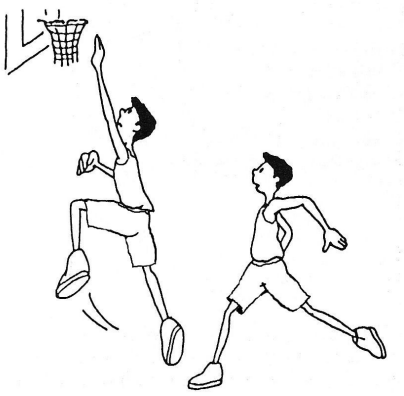


FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Fouten	Correcties
Verkeerde voetvolgorde tijdens 2TR, waardoor met het verkeerde been wordt afgezet (onbalans). De dribbel wordt op de verkeerde plaats beëindigd; te dichtbij, te ver af. Er zijn moeilijkheden bij de overgang van dribbel naar 2TR. Er wordt niet hoog genoeg gesprongen. Onvoldoende inzet van de rechterknie ter ondersteuning van de sprong. Er wordt niet geschoten op het 'hoogste punt'. De bal wordt te vroeg of te laat losgelaten. Onvoldoende strekking van de armen. Te vroeg wegnemen van de stuurhand. Schothand niet achter onder de bal. Er wordt geschoten met beide handen. De bal komt te hard tegen het bord. Een onnodig effect geven. Niet doorveren bij de landing (blessure-gevaar). Niet kijken of de bal wel of niet doeltreft.	Markeringen aanbrengen. Dribbelen op de plaats, gevolgd door 2TR (met markeringen). Balcontrole. Oefenen zonder bal. Bord lager draaien en de beweging uitvoeren zonder bal - op hoogste punt kleine rechthoekje aantikken; vervolgens bord hoger stellen. De bal in stand in schotpositie brengen. Idem in sprong. Speculeren op het geluid, dat de bal tegen het bord maakt. Je mag nauwelijks bij bordcontact iets horen! De schutter is verplicht na de landing met beide handen de grond aan te raken. Na het schot roept de schutter: mis of raak.

Aantekeningen

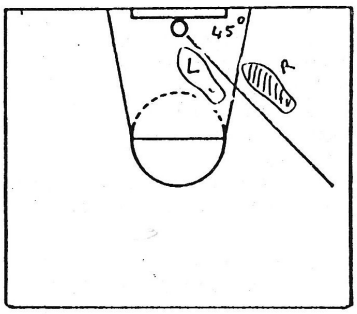
<u>Aanleren van de lay up na een dribbel</u>
Rechtshandige spelers oefenen vanaf de rechterkant van de ring. Zij starten vanuit een hoek van 45 graden. Linkshandige spelers doen op een andere basket hetzelfde vanaf de andere kant. Het afvangen gebeurt altijd door de schutter zelf.



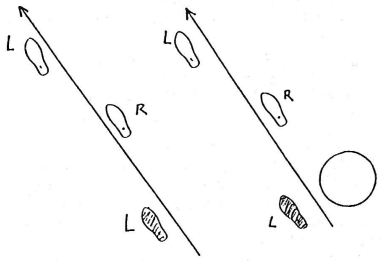
De ring wordt lager gedraaid; drie getekende voetstappen of andere merktekens geven aan waar de voeten moeten worden geplaatst. De stappen kunnen eerst worden geoefend zonder bal, vervolgens met bal. De rechtshandige speler plaatst eerst de linkervoet en stapt vervolgens rechts en links. De linkshandige speler: rechts-links-rechts. Met de hand zo dicht mogelijk bij het bord te komen (of raken). Vervolgens wordt bij de eerste stap een dribbel met de buitenste hand gemaakt en de bal vastgepakt op de volgende stap waarmee het 2TR wordt ingezet.

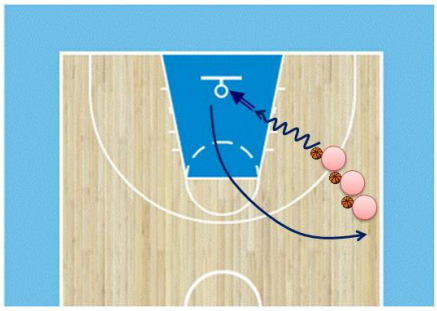
FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketbal bond

Aantekeningen



Als vorige oefening; speler doelt via het bord. Dus: stap - afzet - schot.



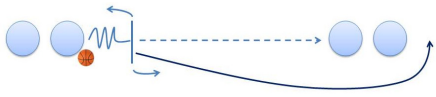


Er worden nu meerdere dribbels gemaakt. Let er hierbij op, dat wanneer de bal na de laatste stuit in beide handen wordt vastgepakt het lichaam van de grond is!
Lay up na een langzaam uitgevoerde dribbel.
Later dribbel(s) sneller uitvoeren.

<u>Aanleren van een lay up na een dribbel voor groepen</u>
Er wordt met drie- of viertallen gewerkt in de breedterichting van de zaal. Ieder groepje heeft een bal. In één les worden basisvaardigheden, die in nauw verband staan met het twee tellen ritme in een logische volgorde behandeld. Via de dribbelstart, het stoppen en pivoteren en afspelen na een 2TR wordt het einddoel bereikt. Deze opbouw is weinig spectaculair en misschien eentonig. Het positief effect echter is verrassend. Na deze les zal blijken, dat praktisch iedereen heeft begrepen wat de essenties zijn van de beweging en kan een zeer groot gedeelte, zij het onwennig, de gewenste lay up demonstreren.

Telkens twee rijtjes met gezicht naar elkaar. Eén bal.
Dribbel naar de overzijde en sluit achter aan. - Het accent ligt hier op de start van de dribbel.

Na één stuit (dribbelstart), in balans stoppen na 2TR, vervolgens passen en volgen.



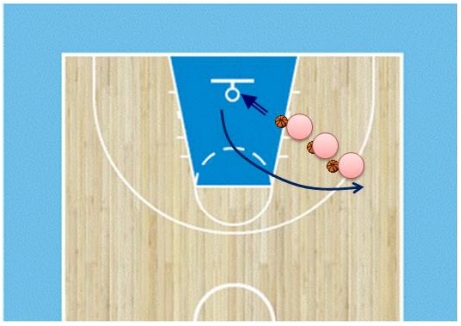
Na één stuit, stoppen in 2TR, vervolgens achter- en voorwaarts pivoteren, na pivoteren in balans de bal passen naar volgend speler en volgen

Na één stuit, 2TR, passen en volgen. Er is hier sprake van een continue beweging, nu wordt de bal afgespeeld in een zweeffase. Met andere woorden: na het tweede vloercontact volgt een afzet.

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Fouten	Correctie
• Loopovertreding door loslaten pivotvoet. • Wisselen van pivotvoet. • Draaien op beide voeten. • Verkeerde pivoteer richting, waardoor de bal onvolledig wordt beschermd. • Onvoldoende balans door gestrekt lichaam.	• Markeringen op de vloer; voet vasthouden. • Oefenen tegen een verdediger.

Als we in dit stadium de pass vervangen door een doelbeweging en vertellen waar en hoe de bal tegen het bord kunnen spelen, kunnen we overstappen naar afwerken op de basket.



Na één stuit dribbel lay up (nu dus op basket afwerken). Lay up na één of meerdere stuit(en). Zelf de bal afvangen en aansluiten achter de rij.

<u>Uitvoering van de lay up na een pass</u>
Over het algemeen is de lay up na een pass moeilijker dan die na een dribbel. Men is namelijk bij de eerstgenoemde lay up volledig afhankelijk van de kwaliteit van de pass, die de medespeler geeft. De dribbel lay up heeft daarentegen als voordeel dat de speler de mogelijkheid in eigen handen heeft het bewegingsverloop met betrekking tot de snelheid, de paslengte en de richting, zelf te taxeren.

- Voordat de bal wordt gevangen moet worden afgezet met het linkerbeen, zodat op het moment van balcontact de speler licht van de grond komt.
- Hierna volgt het 2TR, te weten rechts - links.
- Zie verder de opmerkingen ten aanzien van de dribbel lay up.
  Dus: aanlopen - afzet met linkerbeen - 'in de lucht' de bal verwerken- rechts landen - links afzetten en doelen.

Fouten	Correcties
• De speler raakt na het vangen zodanig uit balans, dat het verdere verloop van de beweging wordt verstoord. • Bij het vangen komt de speler niet van de grond, maar loopt gewoon twee passen door. • Zie bij de eerdere fouten.	• De bal zelf op de grond stuiten en verwerken; de spelleider speelt aan. • De bal van de hand van een medespeler pakken. • Zie verder de eerdere correcties.

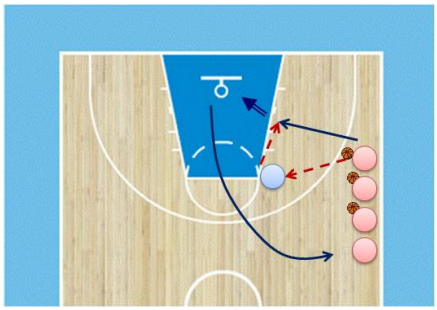
Aantekeningen

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

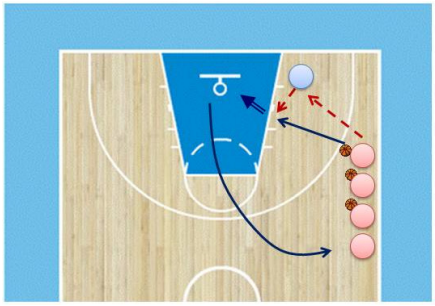
Aantekeningen

Aanleren van de lay up na een pass

Rechtshandige spelers oefenen vanaf de rechterkant van de ring. Zij starten vanuit een hoek van 45 graden. Linkshandige spelers doen op een andere basket hetzelfde vanaf de andere kant. Het afvangen gebeurt altijd door de schutter zelf. Op twee passen afstand van het bord wordt door een medespeler de bal zo opgehouden, dat de bal uit de hand genomen kan worden (zie aanleren van het stoppen). Verloop: links afzetten - bal in de lucht van de hand pakken - 2TR - doelen - afvangen.



Als boven omschreven; de medespeler werpt de bal voorzichtig toe.



Give and go; vaste aangever, zelf afvangen.

Setshot

Het setshot is de gangbare geijkte techniek voor het aanleren van het afstandschot in basketball. Ondanks, dat het jumpshot tegenwoordig meer en meer toegepast wordt, vooral in de hoogste regionen van het basketball, is het van groot belang één en ander over het zogenaamde 'oer-schot' wat het setshot is te weten. Zeker als men bedenkt, dat het setshot op het niveau bij lager spelende teams relatief veelvuldig wordt benut.

Met het setshot zijn spelers in staat om van grotere afstand van de basket te schieten. Ook bij vrije worpen wordt deze techniek benut. Het setshot is fundamenteel dan ook de geijkte techniek voor het aanleren van het afstandschot in basketballl. Het zogenaamde sprong- of jumpshot volgt methodisch op het setshot. Jumpshot heeft veel met het setshot gemeen, het verschil zit hem in de uitvoering op een “hoger plateau.”

Ondanks dat de uitvoering schijnbaar eenvoudig is kan instructie, vooral bij jonge spelers op problemen stuiten. Zij missen soms de kracht om de bal zelfs in de buurt van de basket te krijgen. De bal blijkt te groot of te zwaar en ook te kleine handen kunnen voor de uitvoering een belangrijke handicap zijn. In deze gevallen is het aan te raden om met aangepast materiaal (kleinere bal/ lagere basket) niet het eenhandige, maar het tweehandige setshot toe te passen. Het kost duidelijk minder kracht, terwijl de hoogte van de boog richting of baan van de bal beter bepaald kunnen worden.

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

In een globale analyse van schot techniek worden vier stappen of fases onderscheiden:

1. Uitgangshouding.
2. Inzet van de beweging.
3. Beweging zelf.
4. Nabeweging.

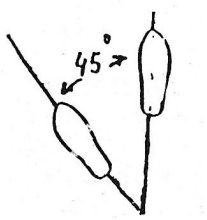
Essenties

- grip (de handzetting)/ vasthouden van de bal.
- stance (het staan/ de balans) & power (de krachtsinzet).
- visie (het voor en tijdens het schot vinden van een connectie van de bal naar het doelwit)/ oogcontact met de ring.
- setting van de bal (de mechanics en positionering van lichaamsdelen gedurende de schot actie tot aan het moment van het loslaten van de bal).
- release (het loslaten bal) en spin (de balrotatie)/ hoge boog.
- follow through (het afmaken van het schot/ het nawijzen van de bal).

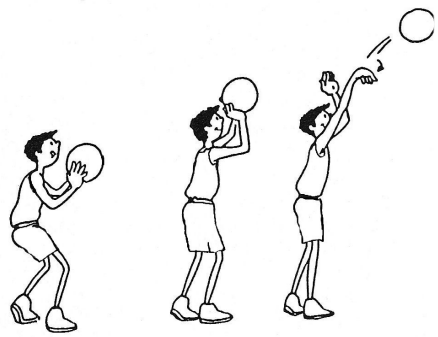
Toepassing

- Aanleerfase van nabij.
- Schoten van halve en grotere afstand.
- Vrije worpen.
- Drie-punters.

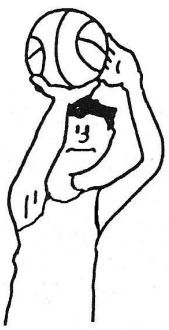
Uitvoering van het eenhandig setshot



- Kleine schredestand; bij de rechtshandige schutters staat de rechtervoet licht voor; de linkervoet is ten aanzien van de andere, die naar het doel wijst, 45 graden naar buiten gedraaid, lichaamsgewicht rust op bal voeten.
- Het lichaamsgewicht is gelijkelijk over beide voeten verdeeld.



- De schutter heeft een open bliklijn naar de ring, kijkt onder of over de bal naar de ring.
- De inzet van hel schot vindt plaats vanuit gebogen knieën en het in schotpositie/ schotlijn brengen van de bal; hierbi wordt de bal iets boven het hoofd gebracht, terwijl de pols van de schothand achterover wordt gebogen; deze beweging wordt gevolgd door de maximale strekking van respectievelijk knieën, romp, armen en enkels.

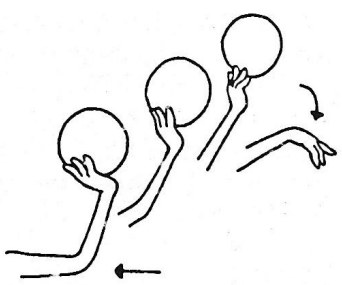


- De stuurhand bevindt zich links/ naast de bal. De schothand is achter/onder de bal (lock-and-load). Vingers zijn gespreid. De handpalmen raken de bal niet. De elleboog van de schotarm wordt onder de bal geplaatst en wijst naar het doel.

Aantekeningen

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketbal bond

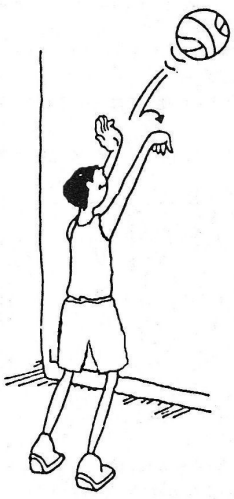
Aantekeningen



- Vervolgens wordt de pols van de schothand omgeklapt; de bal verlaat de hand via de vingertoppen, waardoor enige backspin ontstaat, wat gunstig is voor het treffen van het doel.
- Door de strekkrachten komt de speler na het schot op de tenen; de vingers van de schothand wijzen ontspannen naar beneden (zwanenhals).

Fouten	Correcties
Voeten niet op schouderbreedte.	**Markering voor de juiste voetplaatsing aanbrengen.**
Verkeerde voet voor; hierdoor is het niet mogelijk de bal maximaal te begeleiden; de schouderlijn blokkeert, waardoor de schotarrn niet ver genoeg kan reiken; er kan tevens een schok-effect ontstaan.	**Schotafstand aanpassen.**
Knieën niet of te veel gebogen.	**Eventueel schothandschoen gebruiken.**
Handpalm tegen de bal; vingers niet gespreid.	**Trainer tikt tegen de elleboog als deze niet de juiste positie heeft; speler zelf houdt met de stuurhand de elleboog vast.**
Elleboogpunt van de schotarm wijst niet naar de ring.	**Schieten vanuit zit.**
Geen vloeiende strekking van het lichaam; twee-tact - beweging.	**Oefenen op een muur; alleen schothand gebruiken.**
Ingehouden armactie.	
De stuurhand verliest te vroeg of te laat contact met de bal.	
Pols klapt niet om.	
Schotboog is te hoog of te vlak.	

<u>Aanleren van het eenhandige setshot</u>

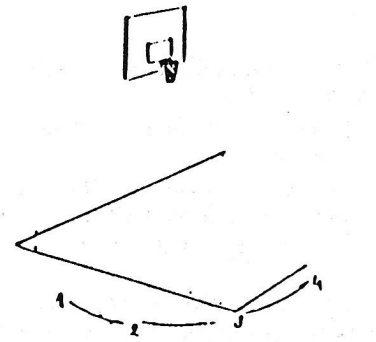


- Vanaf twee meter afstand de techniek uitvoeren tegen een muur.
- Idem; maar nu op de basket; vooral aandacht schenken aan de schotboog.

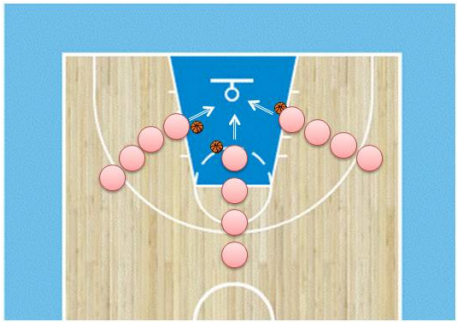
FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Aantekeningen

- Vanuit zit (afstand twee meter); doorstrekken van de schotarm en -hand.

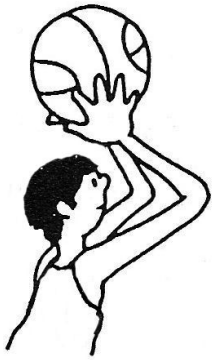


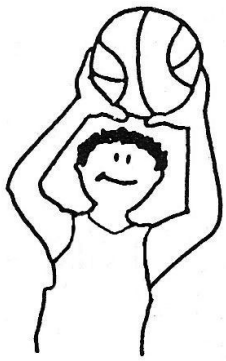
- Schieten vanaf verschillende posities; vier meter, halve cirkel; na elk schot een plaats naar rechts opschuiven.



- De spelers staan in drie rijtjes om de bucket. De eersten hebben een bal. Doelen, zelf afvangen, terugplaatsen, achter aansluiten. Welke groep heeft in twee minuten de meeste doelpunten gemaakt?

<u>Uitvoering van het tweehandig setshot</u>
Lichte schredestand; beide voeten staan recht naar het doel; men kan ook de voorkeur geven aan een schouderbrede spreidstand.
De bal wordt met de vingertoppen vastgehouden; zij/onder/achterkant van de bal.
De elleboog van de schotarm wordt zoveel mogelijk onder de bal gebracht en wijst naar de ring.
Zie voor het verdere verloop de uitvoering van het eenhandige setshot.





<u>Fouten</u>
De bal krijgt voor het schot een voorbeweging; pompen, of zoals bij korfbal een zesje maken.
Zie éénhandig setshot,

<u>Aanleren</u>
Zie éénhandig setshot.

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketbal bond

Jumpshot

Het jumpshot werd het eerst internationaal gedemonstreerd door Aziatische teams tijdens de Olympische spelen in 1948. Het hierbij gehanteerde principe, dat men boven een tegenstander uitspringend kan doelen, biedt zoveel voordelen, dat het sprongschot is uitgegroeid tot de meest toegepaste schottechniek.

Een andere reden voor de grote populariteit van dit dynamische schottype, is de sterk toegenomen kwaliteit van het verdedigen. De efficiënte timing en agressiviteit van de verdediging geeft de aanvaller in het huidige basketball nauwelijks meer tijd om aan te leggen voor een setshot. Ten aanzien van de verdediging is het jumpshot dus een moordwapen. Immers:

- De 'verdedigend af te leggen weg' is langer.
- Het vertrekpunt waarop de bal de handen van de schutter verlaat is hoger.
- De verdediger moet zich uitstrekken of zelfs springen om alsnog bij de bal te kunnen komen.
- De kans kan bestaan, dat de inzet van het schot gebruikt wordt als schijnbeweging, waardoor de verdediger gemakkelijk kan worden gepasseerd.

Het sprongschot is mogelijk vanuit stand, na een dribbel of na ontvangst van een pass na een in- of uit snijdende beweging.

Toepassing

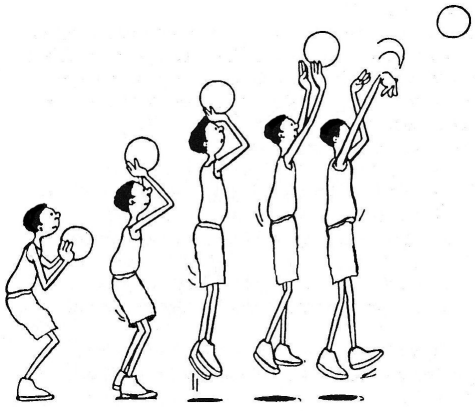
- Vanaf iedere afstand tot en met de driepunter, kan met dit schot geschoten worden. In de praktijk zal blijken, dat verre schoten niet voor iedereen even goed haalbaar zijn. We adviseren dan ook om in de 'aanleerfase' de spelers er op te wijzen dat zij ten aanzien van het jumpshot zich concentreren op de de vorm van het schieten. Aanvankelijk vanaf gebieden in en vlakbij de bucket.
- Afronding van de fast break.
- Na een aanvalsrebound.

Essentie(s)

- Optimale spronghoogte.
- Aanvoelen van het 'dode' punt, om een trefzekere armactie in te kunnen zetten.
- Ontspannen doelen.
- Goede arm - hand - oogcoördinatie.
- Ruime schotboog.
- Vertrouwen hebben in eigen kunnen.

Uitvoering van het jumpshot uit stand

- De uitgangshouding is gelijk aan die van het éénhandige setshot.
- De sprong wordt ingezet vanuit gebogen knieën. Hierna volgt een krachtige strekking van het hele lichaam en een afzet van de voeten via de tenen.
- Tijdens deze strekking wordt de bal omhoog gebracht tot boven het hoofd. De schothand is nu onder de bal. De stuurhand aan de zijkant. De punt van de elleboog wijst in de richting van de basket.
- Wanneer de strekking van het lichaam maximaal is, komen de voeten los van de grond. De benen zijn gestrekt en naast elkaar.

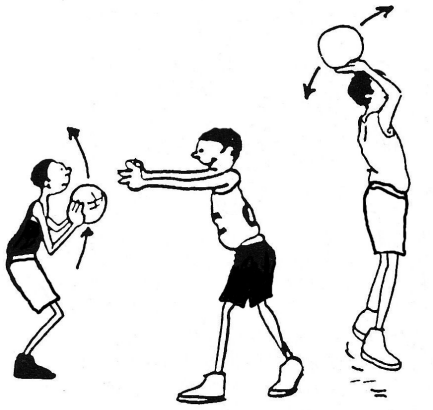


Aantekeningen

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

- Op het hoogste punt van de sprong (het dode punt) wordt de schotarm gestrekt en verlaat de bal de hand door een krachtige polsslag.
- Na het schot wijzen de vingers ontspannen naar beneden. De landing, op beide voeten, gebeurt op dezelfde plaats, waar men heeft afgezet.

Als aan het sprongschot een beweging vooraf gaat (2TR, dribbelen), dient grote zorg besteed te worden aan het voetenwerk. Het meest eenvoudige is om in deze situaties een jumpstop toe te passen. Indien gestopt wordt in twee tellen, is het `stap/stap` de basis voor alle vervolghandelingen.



Fouten	Correcties
Voeten bij stop of afzet te dicht opeen, of te ver uit elkaar of de één te ver voor de ander; tenen wijzen niet in de richting van de ring.	**Markering aanbrengen; dichtbij en loodrecht voor de basket oefenen.**
Onvoldoende afzet; afzet met één been.	**Aparte ontwikkeling van de sprongkracht; oefenen zonder bal.**
Naar voor of naar achter springen; spreiden of intrekken van de benen tijdens de sprong.	**Bij voorwaarts springen: afzetten vlak voor een passieve verdediger. Achterwaarts: trainer plaatst de handen tegen de heupen van de schutter.**
Het omhoog brengen van de bal gebeurt niet vlak langs het lichaam, maar er verder van af; de bal wordt te laat boven het hoofd gebracht.	**De trainer staat vlak voor de schutter met een op borsthoogte gestrekte arm; de bal moet omhoog gebracht worden, zonder dat de arm wordt geraakt.**
De bal wordt vanaf borsthoogte, te ver voor of zelfs van achter het hoofd geschoten.	**De trainer stelt zich voor of achter de schutter op en toucheert de bal als deze te ver naar voor of naar achter wordt gebracht.**
De doelbeweging vindt niet plaats op het moment, dat het lichaam stil hangt in de lucht (dode punt).	**Timing oefenen; beweging/ voetenwerk mondeling begeleiden: sprongschot!**
Arm- en/ of handhouding is/ zijn incorrect; de elleboog wijst niet naar de basket; er wordt geschoten met de handpalm in plaats van met de vingers.	**Tijdens de schotfase houdt de trainer de elleboog tegen.**
Onvoldoende strekken van de schotarm.	

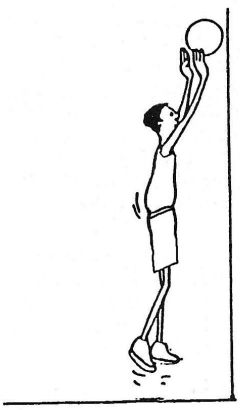
Aantekeningen

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Aanleren van het sprongschot

`BEEF-methode (`B`alance, ´E´yes, ´E´lbow (under ball), ´F´ollow through)

- Lichaamsbalans voor, tijdens en na het schot.
- Oogcontact met de ring.
- Elleboog onder bal.
- Follow through.



Timing; per tweetal een bal; één speler stelt zich op vlak bij een muur; met beide benen afzetten en op het hoogste dan wel gemarkeerd punt boven het hoofd de muur aantikken met de bal; na iedere vijf sprongen wisselen.

Harmonika schieten tegen een muur; als bovenstaande oefening, na ieder schot 50 cm achteruit; als men op twee meter is gekomen gaat men per schot weer 50 cm naar voor.

Doelen van af 50 cm voor de ring. Als vorige oefening, maar nu op de basket.

Aanleren van het sprongschot

Geschikt voor grote groepen. Tussen de twee ringen wordt een elastisch snoer bevestigd. Per tweetal één bal. Beide spelers staan ongeveer 50 cm van het koord tegenover elkaar.

a. Bal in de sprong met enigszins boven het hoofd gestrekte armen over het snoer naar de partner spelen. Na vijf worpen wisselen. De sprong moet uit stand worden uitgevoerd.
b. Als vorige oefening; uitvoeren met juiste schottechniek.
c. Als oef. b; de partner staat twee meter van het koord.
d. Als oef. b; de partner staat vier meter van het koord.
e. Zie aanleren van het sprongschot; oefeningen c en d.

N.B.: Oefeningen kunnen ook uitgevoerd worden na één of meerdere dribbels en juiste pick up van bal uit dribbel. Indien een speler moeite heeft met het jumpshot uit stand, dan kan een voorwaartse beweging voor de afzet een gunstig effect hebben. Het lichaamszwaartepunt wordt door de dribbel verlaagd, waardoor de stijging van het lichaam na de afzet extra impulsen meekrijgt.

Aantekeningen

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

7 Rebounden

Een team kan alleen tot scoren komen als het balbezit heeft. Alle acties verbonden met het afwerken op doel (aanval en verdediging) zijn ook gerelateerd aan rebounding. Naast het bemachtigen van een mislukte doelpoging kan een team tevens balbezit verkrijgen door het winnen van een sprongbal, een geslaagde onderschepping, fouten en overtredingen van de tegenstander. Het bemachtigen van de bal bij een mislukte doelpoging omschrijven we als *rebounde*n. Komt in deze situatie de aanvaller in het bezit van de bal, dan spreken we van een *aanvalsrebound*. Vangt een verdediger het mislukte schot af dan heet het een *verdedigingsrebound*. Het rebounden begint op het moment, dat er een schot naar de basket onderweg is.

Voor de 'beginnende speler' is de prioriteit wellicht minder hoog of is de graad van moeilijkheid nog te hoog om specifieke reboundoefeningen te doen. Zij moeten zich spelenderwijs één en ander eigen rnaken. Zo is het bijvoorbeeld belangrijk dat zij beseffen, dat als zij achter hun schot aangaan en de bal vlak bij de ring weer kunnen vangen zodat vaak een tweede (gemakkelijker!) kans ontstaat voor een doelpoging. De verdedigers moeten ervaren, dat als zij zich tijdens het schot opstellen op ongeveer 1,5 meter voor de ring en de aanvallers achter zich houden, de bal een gemakkelijke prooi kan worden. Tevens moeten we hen leren, dat de verdediger, die de bal heeft bemachtigd in deze situatie de bal zo snel mogelijk uitspeelt naar een medespeler aan de zijkant.

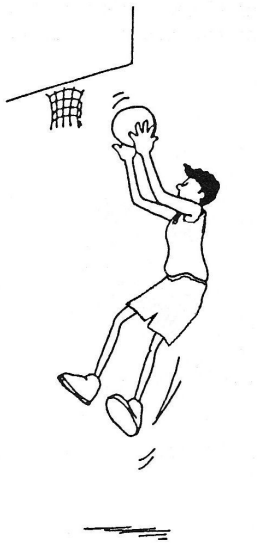
Van de meer ervaren spelers wordt verwacht, dat zij met betrekking tot de rebound enige eenvoudige oefeningen kunnen doen. Toch geldt ook hier, dat het meeste geleerd wordt tijdens het spel. Van de spelleider wordt dan ook verwacht, dat hij geen gelegenheid ongebruikt laat om aanwijzingen te geven.

Aanvalsrebound

Aanvallend rebounden is één van de beste methoden om inside te komen én
1. balbezit te behouden.
2. makkelijke tweede schoten te creëren en.
3. de tegenstander uit de fast break te houden.

De aanvaller moet proberen contact met tegenstanders te mijden en een positie in te nemen tussen, of zeker naast, de verdediger en de basket. We noemen dit boxing in. Eventueel staat het hem vrij hierbij schijnbewegingen te gebruiken. Van belang zijn de volgende accenten:

- Blik gericht op de bal houden.
- De ellebogen worden lichtjes buitenwaarts omhoog gebracht.
- De onderarmen maken een hoek met bovenarmen van 90 graden.
- De vingers zijn flink gespreid.
- Afzet met beide voeten.
- De bal wordt normaal (maar nu zo hoog mogelijk) gevangen.
- Bij het landen neigt de romp iets voorover; het zitvlak naar achter (knipmes-beweging).
- De benen zijn gespreid terwijl de bal met gespreide ellebogen ter bescherming voor het middenrif wordt gebracht.
- Het neerkomen gebeurt met gebogen knieën en gespreide benen. Op deze wijze staat men stevig om weer te kunnen afzetten voor een volgende doelpoging.



Aantekeningen

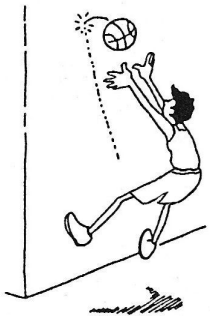
FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Aantekeningen

Verder is van belang:
- goede timing.
- lichaamsbalans.
- concentratie.
- goede instelling; ga er altijd vanuit, dat het schot geen doel treft.

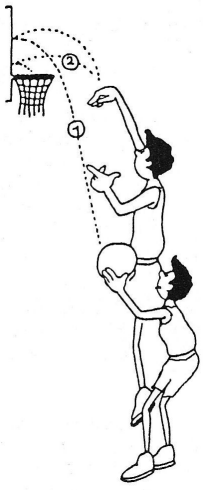
Fouten	Correctie
Insnijdactie komt te laat; aanvallers wachten totdat de bal bij de ring is. **Er wordt te lang naar de vlucht van de bal gekeken, zonder te bewegen.** **Er worden niet op tijd goede reboundposities ingenomen.**	**Mondeling stimuleren; ga achter je schot aan de bucket in; of speel een wedstrijd, waarbij de ploeg, die een aanvalsrebound verovert vanuit de middencirkel een extra aanval mag opzetten.**

<u>Aanleren van de aanvalsrebound</u>
Deze rebound-vorm oefening kent acht fasen:
1. Spring zo hoog als mogelijk
2. Beoordeel de vlucht van de bal (dynamisch).
3. Grijp de bal met 2 handen (ook: Block-and-tuck).
4. Snatch de bal (wees gierig).
5. Ellebogen uit – bescherming en bal vrijmaken voor borst of achter hoofd.
6. Voeten spreiden bij landing.
7. Knieën buigen/ balcontrole.
8. De hele actie met vastberadenheid uitgevoerd.



a. Boogpass via een muur; afstand twee meter. Gooi de bal hoog tegen de muur, rebound en ga omhoog voor een schot.

b. Als oefening a. maar nu is afstand vijf mete r+ schot, rebound, schot

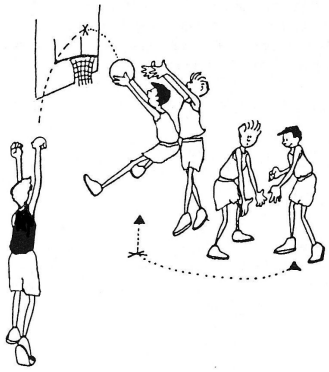


c. Als oefening a. op de basket.

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Verdediger 1 werpt de bal van dichtbij de basket tegen het bord. Aanvaller 2 reboundt en scoort.

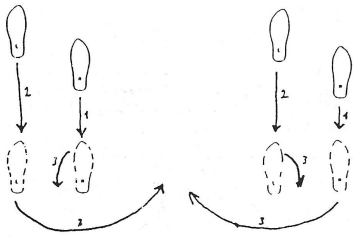
Als bovenstaande oefening alleen speler 1 verdedigt het schot passief.
Gebruik eventueel een schijnbeweging.



Speler 1 schiet. Speler 2 gaat langs zijn verdediger (3), reboundt en doelt.
Gebruik indien nodig een schijnbeweging om te passeren.

Verdedigingsrebound

Op het moment van het schot doet de verdediger een stap achterwaarts (retreat step) gevolgd door een reverse pivot op de voorste of de achterste voet. Dit laatste is afhankelijk van de kant, die de aanvaller kiest om naar de basket te gaan. De verdediger staat nu in spreidstand met het gezicht naar de ring. De benen zijn gebogen, klaar om te springen!



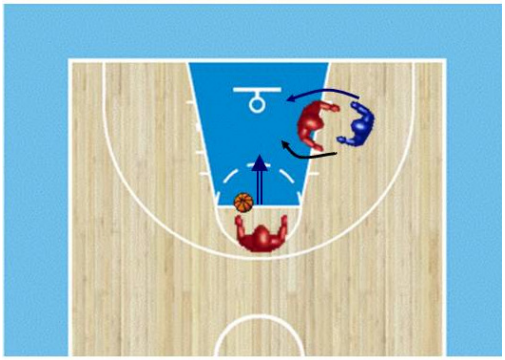
De armen wijzen enigszins gespreid naar achteren, terwijl de ellebogen naar buiten steken. Als de beweging goed wordt uitgevoerd, dan zit de aanvaller even gevangen tussen de armen. Of, zoals de basketballer zegt: "hij zit in de garage." De gehele beweging noemen we 'boxing-out'.
Door het zich breed maken is de aanvaller gedwongen een omweg te maken. Gedurende deze actie wordt het lichaamsgewicht naar achteren verplaatst, terwijl de blik voortdurend op de bal is gericht.

De inzet van de sprong bestaat uit een stap en het opzwaaien van de armen.

Zie verder ´Aanleren aanvalsrebound´ punt d t/m h.
Na het bemachtigen van de bal volgt meestal een pass naar de zijkant ter hoogte van de vrije worplijn of verder, als inzet van de fast break. Deze pass noemen we een outlet pass.

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

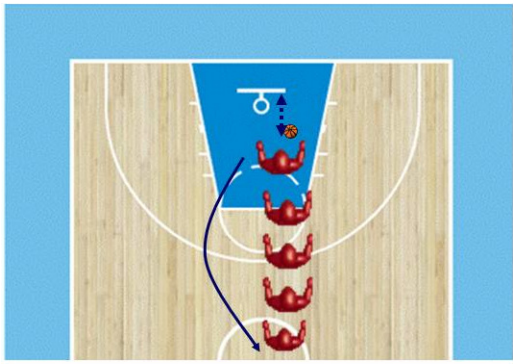
Fouten	Correcties
Nakijken van het schot. De boxing out wordt te laat en/ of te traag ingezet. Er wordt te lang gewacht met de eigenlijke reboundactie. Na het bemachtigen van de bal wordt deze onvoldoende beschermd.	Waarschuwen. Je man! Oefenen in één tegen één situaties; speel wedstrijdjes, waar voor de verdedigingsrebound punten zijn te verdienen. Mondelinge begeleiding door de spelleider. De spelleider staat onder de ring en tikt onbeschermde ballen uit de handen.



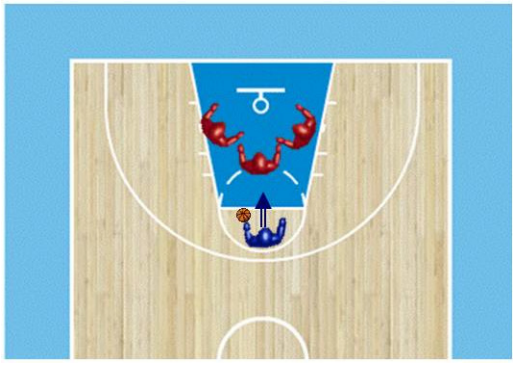
Zie punt 4 oef. a.
Verdediger 1 en aanvaller 2 staan in een één tegen één situatie ter hoogte van de bucketrand. Speler 3 schiet vanaf de vrije worplijn. Speler 1 reageert telkens met een boxing-out en pakt de rebound. De aanvaller kiest steeds een kant, maar zet z'n beweging niet door.

Als oef. b.; de verdediger en de aanvaller maken er nu een wedstrijd van; telling: aanvalsrebound is twee punten, verdedigingsrebound één.

Extra oefenstof



Tiplijn: De bal wordt door spelers in rij tegen het bord getipt, zonder dat deze op de grond komt. Na de beurt achter aan de colonne aansluiten. De eerste speler gooit de bal tegen het bord. De terugkaatsende bal wordt vervolgens steeds door de volgende speler in de sprong tegen het bord getipt.

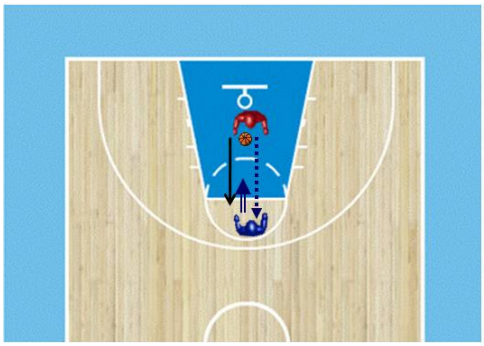


Per viertal een bal. Aanvaller 1 schiet vanaf de vrije worplijn. De drie verdedigers 'vechten' voor de rebound. Wie twee rebounds heeft mag doelen.

Aantekeningen

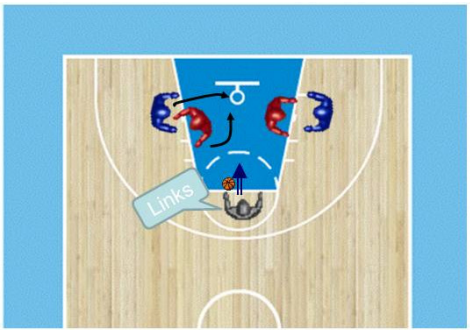
FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

Aantekeningen



Eén-tegen-één

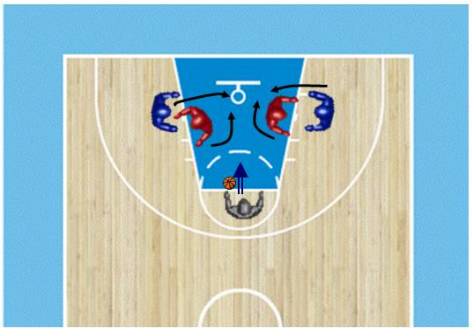
Verdediger 2 passt naar aanvaller 1 en gaat de bal achterna om te verdedigen. De aanvaller schiet of speelt 1-1. Beiden gaan in de rebound. Na een verdedigingsrebound wordt van functie gewisseld



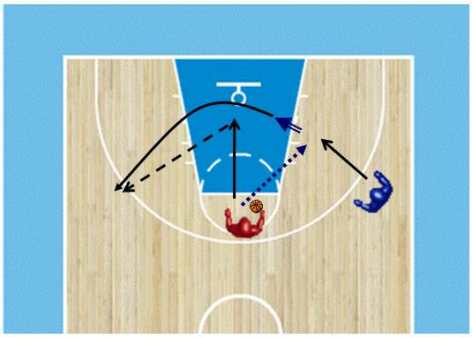
Twee-tegen-twee

Bij iedere bucketrand staat een duo. De spelleider doelt vanaf de vrije worplijn en roept welk tweetal moet rebounden. De speler, die de rebound verovert wordt/blijft aanvaller.

- kan ook in wedstrijdvorm.



Als vorige oefening; beide tweetallen gaan in de rebound. Bij een verdedigingsrebound wordt van functie gewisseld.



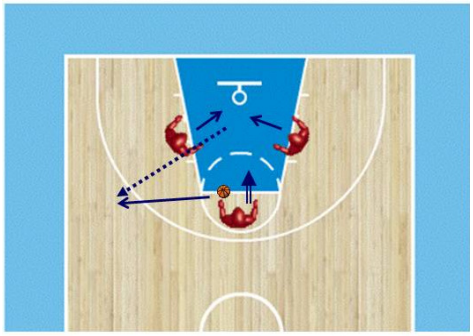
Outlet

Speler 2 komt in, ontvangt de pass van 1 en schiet. Speler 1 reboundt en passt naar 2, die positie heeft gekozen aan de zijlijn.

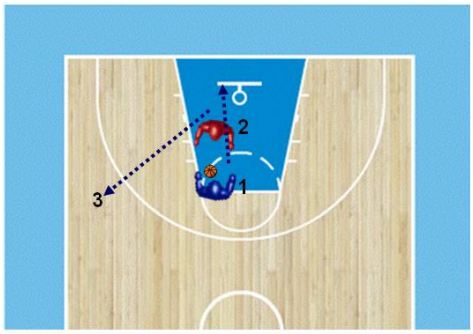
.

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond

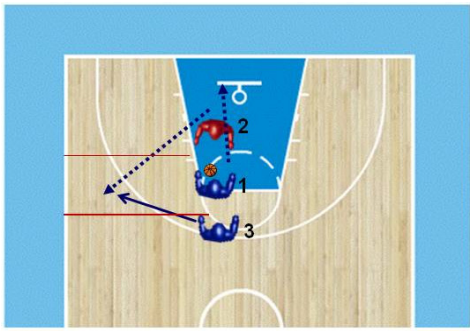
Aantekeningen



Als vorige oefening. Beide spelers gaan in de rebound. Wie de bal niet heeft biedt zich aan als aanspeel punt aan de zijkant.

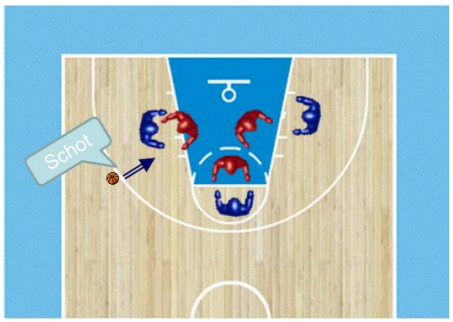


Per drietal een bal. In de buurt van de basket wordt gepasst en gedribbeld. Op fluitsignaal wordt direct geschoten. De schutter biedt zich aan aan de zijlijn, terwijl de andere twee de rebound en de outletpass verzorgen.



Als vorige oefening. Na het schot gaan alle spelers in de rebound. De spelers, die de bal niet hebben kunnen bemachtigen, bieden zich aan voor de outletpass.

Speler 1 werpt de bal tegen het bord. Speler 2 'boxt uit' en springt naar de bal. Na de landing passt hij naar 3. Aanvaller 1 doet actief mee in het reboundgevecht. Als de verdediger de bal vangt verdedigt hij de outletpass. Pas als 3 de bal ontvangt wordt gerouleerd.



Als vorige oefening. Tijdens de reboundactie van speler 2 kiest 3 positie aan de zijlijn. Hij mag hierbij niet uit het aangegeven gebied komen.

- We kunnen ook tegenover 3 een verdediger plaatsen.

FIBA IWBF NOC*NSF De NBB is lidorganisatie van NOC*NSF, FIBA en IWBF
nederlandse basketball bond