

Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc)

# Basistechnieken

## 1. Inleiding

Deze syllabus is een synthese uit een aantal reeds eerder gepubliceerde werken. Ik som graag de auteurs even op:

- Ivo Goosens
- Luc Tossens
- Rudy Ramaeckers
- Alex Elewaut
- Björn Elewaut

Tijdens deze praktische clinic zullen we een aantal basisvaardigheden bekijken, veel voorkomende fouten aanhalen en remediëring trachten aan te bieden

## 2. Looptechnieken

- a. Basisloop
- b. Achterwaarts lopen
- c. Overstap
- d. Kruispas
- e. Ademhaling

## 3. Vangen en werpen

- a. Passing statisch 1 hand
- b. Passing statisch 2 handen
- c. Passing dynamisch 1 hand (baseballworp)
- d. Passing dynamisch 2 handen (beschermen aanduwhand)
- e. Onderhandse en bovenhandse slingerworp
- f. Balbescherming aangeef doorloopbal

## 4. Schieten

- a. 2 voeten
  - i. bal voor gezicht
  - ii. bal boven hoofd
- b. 1 been
- c. 1 been en uitstap
- d. 1 been en uithinken

## 5. Reboundbescherming

- a. Positie Front – Back
- b. 3 Gulden regels

Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc)

## **Basistechniek gooien**

In dit hoofdstuk wordt alleen de techniek behandeld. Oefeningen om deze techniek aan te leren en te onderhouden zijn te vinden in vangen. De oefeningen kunnen beide technieken als thema hebben. Als trainer dien je er wel bewust van te zijn dat slechts één aandachtspunt tegelijkertijd kan worden getraind.

### Werpen met 1 hand :

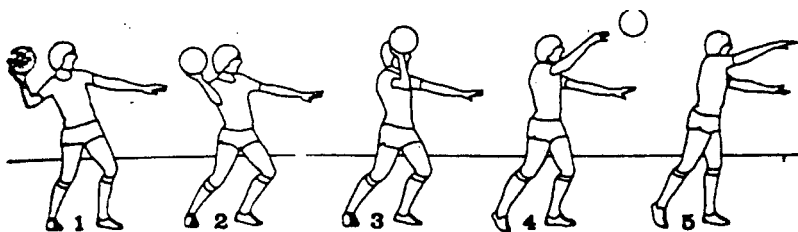
#### Technische beschrijving:

De bal wordt naar opzij-achter gebracht(voorbij het oor) naar de werpschouder. De voeten staan in schredenstand, de benen zijn iets gebogen waardoor de heup ook iets ingebogen is en lager zit. Rechtshandige linker been voor en omgekeerd voor linkshandige. Bij het werpen brengt men het lichaamsgewicht op het voorste been, tegengesteld aan de werpschouder.

Door het draaien van de heupen krijgen we een draaiing in de schouder naar voren. De arm komt in beweging in de werprichting en wordt gestrekt. Waarna de pols omklapt en de bal via de vingers de hand verlaat, en hier een duw krijgt met het laatste contact van de vingers.

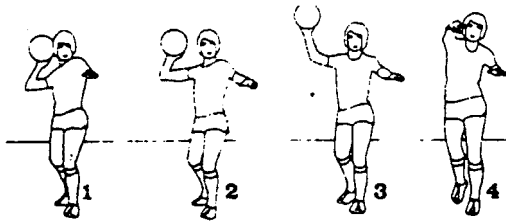
### **Bovenhandse strekworp**

Staan in kleine schredenstand met de linkervoet voor (bij rechtshandige.) De bal wordt op de rechterhand naar achteren uitgehaald. Door het snel voorwaarts strekken van de werparm en een kleine rotatie voorwaarts van de werpschouder en de romp, wordt de bal van schuin achter het hoofd naar voren gebracht. Het lichaamsgewicht wordt hierbij verplaatst van het rechter- naar het linkerbeen. Wanneer de arm totaal gestrekt is, duwen de vingers de bal na.



*Zijaanzicht bovenhandse strekworp*

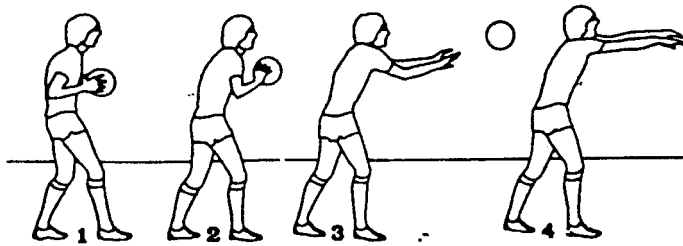
Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc)



*Vooraanzicht bovenhandse strekworp*

### ***Twee handige strekworp***

De bal wordt met beide handen vóór de borst vastgehouden (zie juiste greep!). In kleine schrede stand licht voorover gebogen en knieën licht gebogen. Het lichaamsgewicht op het achter geplaatste been. Terwijl het lichaamsgewicht wordt overgebracht op het voorste been, worden gelijktijdig de armen gestrekt. De bal wordt losgelaten net voor de armen volledig gestrekt zijn. Door een rotatie in de polsen, waarbij de handpalmen naar buiten worden gedraaid, krijgt de bal nog extra snelheid. De vingers zijn daarbij gestrekt en licht gespreid.



*Twee handige stootworp*

### Technische beschrijving :

We houden de vingers gespreid aan de polen van de bal.  
Met de polen van de bal bedoelen we de plaats waar onze handpalm net niet de bal raakt. (zie figuur beneden )

De duimen schuin omhoog achter de bal.

De beide duimen vormen onderling een hoek van circa 90°

De bal wordt stevig omklemd : de binnenkant van de voorste vingerkootjes en duim hebben contact met de bal

De handpalmen raken de bal niet.

Figuur 1 : Het vasthouden van de bal.

A

B

Figuur 2

Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc)

### ***Tweehandige strekwerp met stuit***

Meestal is de romp in de uitgangshouding iets verder voorover gebogen. Verschilt verder alleen hierin met de tweehandige strekwerp, dat de bal niet in een horizontale baan wordt gebracht, maar een dalende richting krijgt, waardoor deze eerst tegen de grond zal kaatsen, voor hij verder gaat. De bal moet de grond op circa tweederde van de afstand tot de vanger raken. Niet het midden als uitgangspunt nemen, want dan ontvangt de vanger de bal niet op het hoogste punt en is het resultaat een te langzame bal.

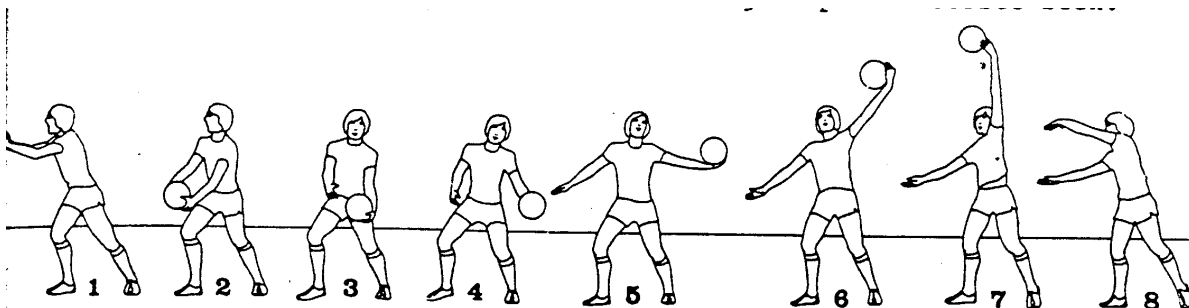
*Onderhandse slingerwerp uit tweehandig vangen*

Veel voorkomende fouten

- Het moment van loslaten is foutief, waardoor de juiste richting van de werp verloren gaat.
- De arm wordt niet gestrekt gehouden.
- De snelheid van de ronddraaiende arm is te hoog, waardoor men de bal verliest of verkeerd plaatst.

De bovenhandse slingerwerp wordt veelal toegepast als de tegenstander groter is dan de speler of men wil een boogbal (lobje) gooien.

Men staat in een niet te grote schredestand, linkervoet voor. De knieën zijn gebogen. Men staat dwars op de werprichting. De bal wordt gevangen en in één cirkelbeweging met gestrekte arm van onderaf naar achter het lichaam en vervolgens tot boven het hoofd gebracht en even voorbij het hoofd los gelaten, juist nadat het hoogste punt is bereikt. Tijdens het lange balcontact wordt de handelingsnelheid opgevoerd om de bal de gewenste snelheid mee te geven.



*Bovenhandse slingerwerp uit tweehandig vangen*

Veel voorkomende fouten

- De bal wordt te vroeg losgelaten, een te hoge en te korte bal is het gevolg.
- De bal wordt te laat losgelaten, een te lage en te korte bal is het gevolg.
- De arm wordt niet gestrekt gehouden.
- De handelingsnelheid is te laag, waardoor de bal van de hand dreigt te vallen, met name als de bal achter het lichaam is.

Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc)

Een zijdelingse slingerworp is over het algemeen onnauwkeurig en ongecontroleerd. Voor de volledigheid wordt het hier beschreven, maar het aanleren van deze worp verdient geen prioriteit. De bovenhandse slingerworp is een beter alternatief.

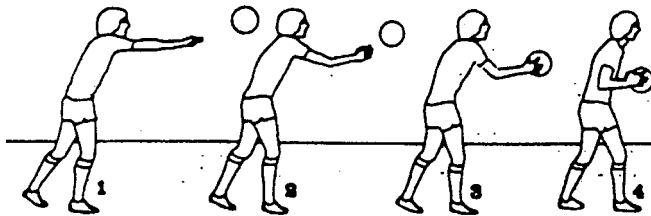
Nadat de bal gevangen is, wordt hij met gestrekte arm horizontaal naar achteren gebracht. Bij een rechtshandige werper staat het linkerbeen voor. Het lichaamsgewicht rust op het rechterbeen, dat licht gebogen is. Het lichaam staat dwars op de werprichting. De bal wordt nu met een gestrekte arm horizontaal weggeslingerd, waarbij de kracht komt uit strekking van het rechterbeen en de rompdraaiing naar voren.

### **Basistechniek vangen**

Vangen is het tegenovergestelde van werpen. Houding en bewegingsverloop zijn vergelijkbaar.

#### ***Vangen met twee handen***

De uitgangshouding is schredestand met licht gebogen knieën. Beide handen gaan de bal tegemoet. Hierbij worden de armen bijna volledig gestrekt, echter zonder spanning. Juist voor het moment dat de bal de handen raakt, worden de armen gebogen. Zo wordt de vaart van de bal afgeremd. Het gehele lichaam maakt tegelijkertijd een kleine achterwaartse beweging. Bij het opvangen van de bal zijn de vingers gespreid aan de zijkant van de bal, de duimen wijzen naar elkaar toe aan de achterkant van de bal. Bij hoog aankomende ballen de duimen dichtbij elkaar houden. Bij laag aankomende ballen de pinken dicht bij elkaar houden.



*Tweehandig vangen*

Veel voorkomende fouten

- De duimen worden niet achter de bal gehouden, waardoor de bal door de handen schiet.
- Men strekt de armen niet uit naar de bal waardoor men pas actief gaat vangen als de bal te dicht bij het lichaam is. Het geleiden van de bal om de vaart te minderen valt dan weg en de bal stuit als het ware tegen de borst of handen.
- Men buigt de armen niet als er contact met de bal is gemaakt, gevolg is een uit de handen stuitende bal.
- Men vangt niet met het gehele lichaam, hierdoor wordt de eindhouding niet direct de beginhouding van een worp.

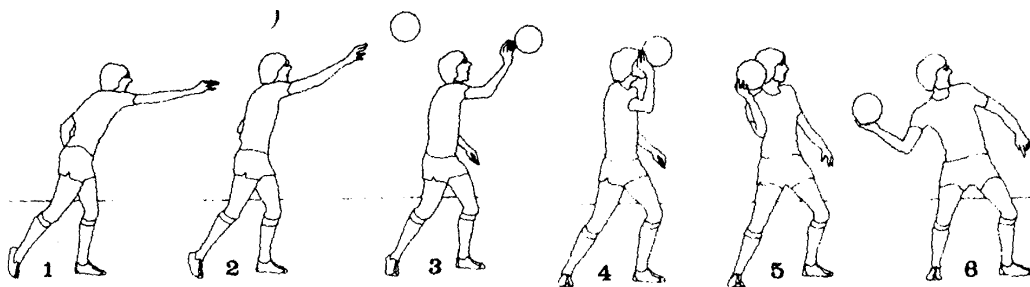
Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc)

### ***Vangen met één hand***

De voeten staan in een schredestand, waarbij de linkervoet voor de rechtervoet staat. De knieën licht gebogen. De romp helt iets voorover. De rechterhand wordt voor naast het hoofd gehouden, de duim wijst naar het hoofd, de vingers zijn gespreid. Het lichaamsgewicht rust op het voorste been. Nadat contact met de bal is verkregen is het van belang de vaart van de bal af te remmen. Dat gebeurt doordat: het lichaamsgewicht zich verplaatst naar het achterste been, de hand met de bal naar achter het hoofd gaat en de rechterschouder meedraait, de arm tijdens het vangen gebogen wordt. De eindhouding is weer de beginhouding voor een eenhandige strekwerp.

Veel voorkomende fouten:

- Onvoldoende meegaan met de bal, de vaart wordt te abrupt afgebroken.
- De arm is niet voor het lichaam als de bal wordt gevangen, de contactbaan is te kort om de bal goed onder controle te krijgen.
- Verkeerde been staat voor.



*Vangen met één hand*

### ***Oefeningen voor vangen en werpen***

De organisatie in de volgende oefeningen is dat twee spelers tegenover elkaar staan. Per tweetal een bal. De afstand is te variëren, maar spelers mogen niet op maximale afstand gaan oefenen. Laat de spelers niet te 'stijf' staan, ze moeten losjes en ontspannen op de plaats kunnen bewegen.

#### *Oefening 1*

Spelers werpen elkaar de bal toe met twee handen en vangen met twee handen. Plaatsen op borsthoogte. Besteed aandacht aan of het werpen of het vangen, niet beide tegelijk.

Variaties: welk tweetal kan het snelst 25 keer heen en weer gooien, wie kan het vaakst overspelen zonder de bal te laten vallen.

#### *Oefening 2*

Als oefening 1, maar de bal iets hoger toespelen, niet zo hoog dat men moet springen, dus net boven het hoofd. Let met name op het vangen en de positie van de duimen, iets dichterbij elkaar dan bij oefening 1.

Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc)

### *Oefening 3*

Als oefening 1, maar de bal wordt op kniehoogte aangespeeld. Let met name op de pinken, iets dichterbij elkaar en naar de grond wijzend.

### *Oefening 4*

De spelers iets dichterbij elkaar laten staan en met een stuit overgooien.

### *Oefening 5*

De spelers gooien de bal afwisselend hoog, laag, met een stuit of op borsthoogte aan.

### *Variaties*

Dezelfde oefeningen kunnen op grotere afstand worden uitgevoerd. Een leuke variatie is spelers dichtbij elkaar laten beginnen en na 3 keer goed heen en weer gooien steeds een kleine stap verder uit elkaar te laten staan. Na verloop van tijd komt men ver uit elkaar en zal de maximale afstand worden bereikt. Laat spelers hooguit 3 keer op maximale afstand gooien, zeker niet meer of verder.

### *Oefening 6*

Een speler is de werker en een speler is de aangever. De werker komt vanaf circa 10 meter aanlopen richting aangever, de bal wordt met twee handen gegooid. De werker stopt, vangt de bal met twee handen, gooit terug met twee handen en loopt terug naar beginpositie. Oefening tienmaal uitvoeren en dan wisselen van taak.

### *Oefening 7*

Als oefening 6, maar teruggooien in de loop. Bij ervaren spelers kan de werker de bal ontvangen bij het tegemoetkomen maar ook bij het weglopen.

### *Oefening 8*

De werker loopt op circa 5 meter afstand links en rechts van de aangever, de aangever gooit met twee handen aan als de werker bij het keerpunt is. Let op dat de bal voor de werker wordt gegooid en op het indraaien van het lichaam alvorens de bal wordt gevangen. Het keerpunt kan worden gemarkeerd, bij ervaren spelers is dit niet nodig. Ervaren spelers moeten blijven lopen totdat de bal is gegooid, de aangever heeft de taak om de afstanden in te schatten.

### *Oefening 9*

De werker beweegt in een halve cirkel voor de aangever, waarbij naar de aangever toe kan worden gelopen, links en rechts kan worden gelopen en van de aangever af.

### *Oefening 10*

Tegenover elkaar staande spelers. De spelers werpen de bal met één hand toe en vangen met twee handen. Oefen 25 keer met rechts en 25 keer met links.

Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc)

Variaties: welk tweetal kan het snelst 25 keer heen en weer gooien, wie kan het vaakst overspelen zonder de bal te laten vallen.

### *Oefening 11*

Als oefening 10. Met twee handen werpen en met één hand vangen, de vanger geeft aan op welke hand. Oefen dit 25 keer rechts en 25 keer links.

### *Oefening 12*

Als oefening 10. Speler gooien met één hand en vangen met één hand, steeds dezelfde hand.

### *Oefening 13*

Als oefening 12, maar de bal wordt gevangen met links, overpakken op rechts en gooien met rechts. De bal zal als het ware 'achtjes' gaan draaien. Na 20 keer heen en weer vangen met rechts, overpakken op links en gooien met links.

### *Oefening 14*

De spelers geven elkaar moeilijke ballen. Zodanig gooien dat er moeite moet worden gedaan om met één hand te vangen. Op kniehoogte, iets te ver langs het lichaam, iets boven het hoofd.

### *Oefening 15*

De spelers bewegen lichtjes heen en weer. De bal moet worden geplaatst op bewegende spelers, dus iets voor het lichaam van de bewegende speler.

### *Oefening 16*

Als oefening 10, maar nu met een bovenhandse slingerworp.

### *Oefening 17*

Als oefening 16, maar de spelers vangen met één hand en proberen de bal 'draaiende' te houden. Dat betekent dat de snelheid van de bal wordt omgezet in de draaibeweging die bij hoofdstuk 5 is beschreven en direct wordt teruggegooid. Het vangen is direct de start van de slingerworp.

### *Oefening 18*

Als oefening 17, maar nu met een onderhandse slingerworp. De bal wordt hoog gevangen en met een draaibeweging achter het lichaam onderhands teruggegooid.

### *Oefening 19*

De spelers spelen de bal achter de rug naar elkaar toe. Net als bij de slingerworp is het lichaam wat gedraaid (als er met rechts wordt gegooid moet de linkerschouder het dichtst bij de medespeler zijn), de afstanden bij deze oefening klein houden.



Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc)

### *Oefening 20*

De spelers spelen elkaar de bal in de sprong toe. Vlak voor het ontvangen van de bal springt men op, men vangt de bal, speelt deze snel weer terug en belandt pas daarna op de grond.

Een lastige oefening waarbij het vooral op timing aankomt, de meeste spelers zullen te vroeg springen en daardoor geen tijd hebben om de bal terug te gooien. Eventueel slechts een van de spelers laten springen.

Voor kinderen met weinig sprongkracht is deze oefening niet geschikt.

### *Oefening 21*

Als oefening 20, maar nu met één hand vangen en werpen.

### *Oefening 22*

Als oefening 20, maar de bal wordt ver boven het hoofd geplaatst. Deze oefening kan individueel tegen een muur worden uitgevoerd, bijvoorbeeld bij een circuitje.

Bij de volgende oefeningen staat wederom het werpen en vangen centraal. Het accent kan liggen op het aanleren van techniek, het onderhouden van de techniek, maar ook op conditie. De organisatie is per tweetal een werker en een aangever. Ieder tweetal een bal en enkele kegeltjes. Na 30 seconden of 1 minuut van functie wisselen.

### *Oefening 23*

De werker staat op 10 meter en loopt richting aangever. De bal wordt gegooid en met één hand in de loop gevangen en direct teruggegooid. De werker gaat terug naar beginpositie en loopt wederom op de aangever af. De bal wordt nu met de andere hand gevangen en gegooid. Steeds opnieuw waarbij elke keer van hand wordt gewisseld.

### *Oefening 24*

Als oefening 23, maar de bal wordt op hoofdhoogte gespeeld. In de sprong met één hand vangen (wellicht eerst met twee handen oefenen) en met één hand teruggooien.

De bal kan ook ruim boven de werker worden gegooid, zodat deze echt moet springen en volledig strekken om de bal te vangen.

### *Oefening 25*

Op 6 meter voor de aangever staat een kegel. De werker loopt naar de kegel, maakt een uitwijkbeweging en loopt naar schuin achteren. De bal voor de werker aangooien. Direct terug spelen, weer naar de kegel lopen en de andere kant op uitwijken. De meeste spelers zullen de bal met een hand vangen en teruggooien, waarbij de buitenste hand wordt gebruikt.

Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc)

### *Oefening 26*

Als oefening 25, maar de bal laten overpakken op de binnenste hand en daarmee gooien. Let op de verplaatsing van het lichaamsgewicht op het binnenste been en het goed voorzetten van het andere been voordat wordt gegoid.

Oefeningen 25 en 26 kunnen ook met een slingerworp, onderhands dan wel bovenhands worden uitgevoerd. Leg de nadruk op de techniek en de verschillen.

### *Oefening 27*

Als oefening 25, maar de bal wordt 'creatief' teruggespeeld. Dat betekent achter de rug langs, achter het hoofd langs, met een stuit of anders. De actie moet wel functioneel blijven.

### *Variaties*

- Gooi de bal ook als de werker bij de kegel is aangekomen, deze vangt en gooit met twee handen.
- Oefening op grote afstand, veel kracht en uithoudingsvermogen worden vereist.
- In plaats van in een V-vorm te lopen, de werker in een rechte lijn van links naar rechts laten lopen op 6 meter van de aangever. De aangever moet nauwkeuriger gooien omdat de ballijn vrijwel haaks op de looplijn is.
- De aangever licht op de plaats laten bewegen, zodat bij het terug gooien meer concentratie wordt vereist van de werker.

### *Oefening 28*

De werker beweegt op circa 4 meter voor de aangever heen en weer in een verdedigende houding, dus licht door de knieën. De werker vangt en werpt de bal met een hand, hierna 'schuift' hij de ander kant uit. De werper vangt en werpt de bal met de andere hand en gaat weer terug. De oefening wordt steeds in verdedigende houding uitgevoerd en belast dus met name de bovenbeenspieren. Besteed aandacht aan het goed vangen en werpen tijdens het 'pijnlijden'.

### *Oefening 29*

De werker ligt languit op de grond, de aangever op enkele meters voor de werker zit gehurkt. De werker moet de bal steeds vanuit lig terugwerpen naar de aangever. De oefening is met name bedoeld voor rug-, buik- en bovenarmspieren.

### *Oefening 30*

De werker zit op de grond met opgetrokken knieën en de aangever staat op 5 meter. De werker vangt de bal, tikt de bal achter het hoofd liggend op de grond, komt weer in zittende positie en gooit de bal terug. In feite sit-ups met bal.

### *Oefening 31*

De werker staat schuin rechts voor de aangever op circa 8 meter en loopt naar schuin links voor de aangever. Recht voor de aangever ontvangt de werper na een sprong de bal en de bal

Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc) wordt direct teruggegooid. De werper moet hiervoor in de sprong een kwart draai maken. Daarna loopt de werker door naar schuin links. Vandaar dezelfde oefening, maar nu met de andere hand.

### *Oefening 32*

Als oefening 31, maar nu wordt de bal pas gegooid als de werker bij het draaipunt is, dus steeds schuin voor de aangever. De werker moet in plaats van een kwart draai maken in de sprong nu bijna een halve draai maken in de sprong.

### *Oefening 33*

De aangever plaats de ballen met een boog in de ruimte, de werker moet ze vangen en direct teruggooien. Van belang is de inschatting van de aangever hoe ver van de werker kan worden geplaatst zonder dat de bal met stuit wordt gevangen.

### *Oefening 34*

De aangever gooit de bal over de werker heen in de ruimte. De werker vangt de bal en plaatst direct de bal terug. De aangever staat, nadat de bal is gevangen door de werker, pal achter de speler en hij moet dus een halve draai maken om terug te kunnen gooien.

### *Oefening 35*

De werker loopt heen en weer voor de aangever op circa 5 meter. Steeds als de werker voor de aangever is krijgt hij de bal en plaatst de bal achter de rug terug.

### *Oefening 36*

Als 35, maar de bal met een slingerworp boven het hoofd terug gooien, de afstand kan worden vergroot.

### *Oefening 37*

De werker start op drie meter voor de aangever, loopt naar schuin links van de aangever en ontvangt op circa 5 meter de bal en gooit terug. De werker loopt vervolgens naar schuin rechts van de aangever en ontvangt de bal op circa 9 meter en gooit direct terug. Vervolgens loopt de werker weer naar ver voor de aangever en ontvangt de bal op circa 15 meter en gooit direct terug, gevolgd door een sprint naar de beginpositie op drie meter voor de aangever. De werker loopt nu eerst naar schuin rechts voor de aangever en voert de oefening nogmaals uit, maar nu steeds de andere kant op. Herhaal deze oefening 2 maal en wissel dan van functie.

De volgende oefeningen zijn voor viertallen en vormen basisoefeningen voor het vangen en gooien. Per viertal een bal en twee kegels die circa 10 meter van elkaar staan. Twee spelers bij kegel A en twee spelers bij kegel B. De oefeningen kunnen ook met drietallen worden uitgevoerd, maar dan moet de bal beginnen bij de kegel waar twee spelers staan.

Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc)

### *Oefening 38*

De speler met de bal speelt de bal met twee handen naar de speler bij de andere kegel, loopt de bal achterna en sluit aan bij de spelers bij die kegel. Een simpele en herkenbare oefening. Snelheid ontwikkelen vanuit de worp is een mogelijke aandachtspunt om bij wat oudere spelers toch deze oefeningen aantrekkelijk te houden.

Variaties: welk tweetal kan het snelst 50 keer heen en weer gooien, valt de bal dan weer opnieuw beginnen te tellen. Wie kan het vaakst overspelen zonder de bal te laten vallen.

### *Oefening 39*

Als 38, maar werpen met één hand. Na verloop van tijd werpen met de andere hand.

### *Oefening 40*

Als 39, maar ook vangen met één hand.

### *Oefening 41*

Speler 1 gooit naar een tegemoetkomende speler 2, deze gooit de bal door naar de kegel waar hij vandaan kwam naar speler 3 (moet dus een halve draai maken) en sluit aan bij de andere kegel. Bij drietallen begint het tweetal nu zonder bal. Variaties zoals oefening 38 t/m 40.

### *Oefening 42*

Speler 1 gooit de bal naar de tegemoetkomende speler 2 die niet recht naar de bal, maar schuin naar rechts van de speler loopt. Speler 1 loopt naar de overkant, ontvangt halverwege de bal van speler 2 en gooit deze naar de pion waar hij vandaan kwam, speler 4, en sluit achter de andere pion aan waar alleen speler 3 staat. Speler 2 sluit achter speler 4 aan.

Speler 1 moet een kwart draai maken om de bal van speler 2 naar speler 4 te kunnen gooien, deze draai moet in de lucht kunnen worden uitgevoerd.

### *Oefening 43*

In een vierkant opstellen met een onderlinge afstand van circa 10 meter. Bij grotere groepen kan in vijftallen worden gewerkt met vijfhoeken.

Speler 1 gooit de bal naar speler 2, loopt achter de bal aan en krijgt bij speler 2 de bal weer terug. Speler 1 gooit naar speler 3, wederom achter de bal aan, ontvangst en gooit naar speler 4. Bij speler 4 moet speler 1 een lange diagonale bal gooien naar speler 2 en speler 1 kan zijn oorspronkelijke positie innemen. Speler 2 vervolgt inmiddels de oefening.

Deze oefening ieder twee maal laten uitvoeren en dan de andere kant op laten gooien.

Wie is er het eerst klaar? Waak voor ongelijke afstanden.

### *Oefening 44*

Twee spelers gooien naar elkaar en twee spelers proberen de bal te onderscheppen. De gooiende spelers hebben een beperkte ruimte, bijvoorbeeld

Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc)

ieder een cirkel met een diameter van 5 meter. Zodoende wordt het gooien op een bewegende speler en het ontwijken van een tegenstander getraind. Als bal 5 maal is onderschept, wisselen van functie.

#### *Oefening 45*

Een speler werpt de bal naar een medespeler op circa 4 meter en probeert direct de medespeler het gooien te belemmeren. Dat kan door inspringen, door laag te verdedigen of door zich breed te maken. De werper kan direct naar 2 andere medespelers gooien en tracht daar het gooien te belemmeren.

Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc)

## HET STOPPEN:

Door de opzet en het karakter van onze sport, moeten we veel variatie van tempo en ritme in de spelpatronen brengen. Het stoppen speelt een voorname rol ten einde onze tegenstander uit evenwicht te brengen of diens bewegingen zo nauwgezet te volgen uit het oogpunt van verdediger. Op een stopbeweging volgt steeds een start- en/of wendbeweging.

Dit gaat uiteraard weer gepaard met een goed ontwikkeld reactievermogen.

### Wij stellen 2 stoptechnieken voor:

- A. de loopstop:
- B. de sprongstop: bij het plukken van een rebound met de sprongstop, beschikt men over een grotere mogelijkheid om links of rechts te pivoteren teneinde een ideale assist of aangeefpas te geven.

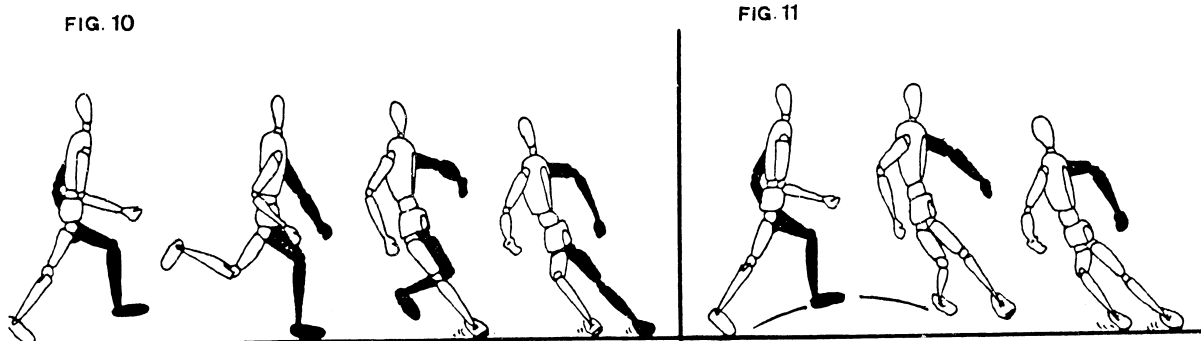
### Technische beschrijving:

#### A. de loopstop:

- de voorste voet dwars plaatsen ten einde al klaar te staan om een frontverandering te ondernemen.
- het voorste been strekken na grondcontact.
- het lichaam achterover trekken.
- het achterste been staat gebogen.
- voeten niet bij elkaar plaatsen (steunvlak vergroten).

#### B. de sprongstop:

- neerkomen op beide volle voeten, hetzij naast elkaar, hetzij in lichte voorwaartse schredestand.
- knieën buigen om de schok af te remmen.
- lichaam voorover buigen in de heupen.
- armen buigen in het ellebooggewricht.



Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc)

## HET WENDEN

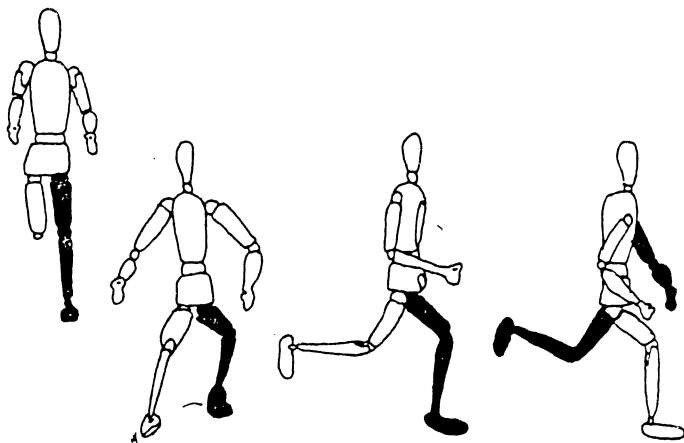
Het wenden wordt gebruikt en ingeschakeld om gemakkelijk schijnbewegingen te kunnen uitvoeren en om zich "vrij" te spelen. De tegenstander wordt erdoor uit evenwicht gebracht. Het vergt evenwel een zeer goede stoptechniek. Dit is alleen mogelijk door het ontwikkelen v/h reactievermogen en het verbeteren van onze totale lichaamstechniek. De verandering van looprichting zal nooit meer dan 90 0 bedragen.

### Technische beschrijving:

#### 1. Het wenden naar links:

- dwarsplaatsen van de rechtervoet (voorste been) en eveneens het been buiten de looprichting plaatsen.
- lichaamsgewicht overbrengen op rechterbeen door kniebuiging
- het front wenden naar links
- afzet op rechterbeen (been strekken)
- voorwaarts lopen

FIG.12



Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc)

## **Voorwoord.**

**Scoren, daar doen we het allemaal voor !  
Een doelpunt scoren is de bekroning van het geleverde werk, het  
samenspel. Er wordt tijdens de aanleerfase veel te weinig aandacht  
besteed aan deze zeer belangrijke technische vaardigheid.  
Wedstrijden winnen = doelpunten scoren !**

- Tijdens deze oefensessies is een uiterste concentratie van trainer en spelers noodzakelijk.
- Techniekkennis, foutherkenning, *gedetailleerde persoonlijke correctie* en een enorme dosis geduld zijn enkele belangrijke eigenschappen waarover de trainers moeten beschikken.
- Ook van de speler wordt zeer veel verwacht. De aanvangsposities worden steeds correct ingenomen, het streven naar *de perfecte uitvoering* en eigen evaluatie na iedere uitvoering vraagt een meer dan gewone concentratie.
- Niet de quantiteit maar zeer zeker *de kwaliteit van de uitvoeringen* moeten centraal staan.
- Elk schot* moet met de nadrukkelijke intentie vertrekken om te *scoren na een perfecte technische uitvoering*.

## **A. Schot uit stand.** (tot 50% van de schotafstand)

### **Uitgangshouding.**

- De voeten staan in een lichte schredestand of in een lichte spreid/schredestand.
- De bal wordt met beide handen voor de hals gehouden.
- De duimen wijzen naar elkaar in een hoek van 90°- 120°.
- De vingers hebben contact met de bal en wijzen richting korf.
- De schouders zijn ontspannen en neigen lichtjes naar voor.
- De armen zijn gebogen en de ellebogen hangen ontspannen naast elkaar.



Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc)

## **Oefenstof.**

**Schot uit stand.** (1 werker-1aangever,wisselen na tijdsduur)

- Lichte spreid/schredestand (beurtelings li. en re. achter), kort bij de korf (1m à 3m).
- Verdeling lichaamsgewicht (achterste voet 60% , voorste voet 40%).
- Bij het inzetten van de beweging veert het lichaam door in de knieën en de heupen.
- Volledige strekking van het lichaam, hielen komen los van de grond.
- Schot wordt hoog ingezet gevolgd door een actieve opwaartse strekking (veel boog/kort bij de korf) van de armen en een polsslag (backspin).
- Speler moet in *balans* blijven, mag zeker niet naar voor vallen.
- Uitvoeren op alle posities rond de korf.
- Coördinatie voet/been/lichaam/armactie.

## **B. Afstandsschot.**

### **Uitgangshouding.**

- De voeten staan in een lichte schredestand of in een lichte spreid/schredestand.
- De bal wordt met beide handen voor de hals gehouden.
- De duimen wijzen naar elkaar in een hoek van 90°- 120°.
- De vingers hebben contact met de bal en wijzen richting korf.
- De schouders zijn ontspannen en neigen lichtjes naar voor.
- De armen zijn gebogen en de ellebogen hangen ontspannen naast elkaar.

## **Oefenstof.**

**1. Afstandsschot uit stand.** (1 werker-1aangever,wisselen na tijdsduur)

- Lichte spreid/schredestand (beurtelings li. en re. achter), 75% van uw maximale afstand.
- Verdeling lichaamsgewicht (achterste voet 45% , voorste voet 55%).
- Bij het inzetten van de beweging veert het lichaam door in de knieën en de heupen.
- Volledige strekking van het lichaam, ondersteund door een opsprong (beide voeten) opwaarts en/of lichtjes voorwaarts.

Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc)

- Schot wordt iets minder hoog ingezet (afstandsschot mag *iets* vlakker) gevolgd door een actieve opwaartse strekking van de armen en een polsslag (backspin).
- Speler moet in *balans* blijven, mag zeker niet naar voor vallen.
- Uitvoeren op alle posities rond de korf.
- Coördinatie voet/been/lichaam/armactie.

## **2. Afstandsschot uit beweging.** (1 werker-1aangever,wisselen na tijdsduur)

- Speler springt in de pas, komt neer op beide voeten, schot wordt ingezet zonder de voeten te verplaatsen.  
Balans na landing !! Verdeling lichaamsgewicht (achterste voet 45% , voorste voet 55%).
- Lichaam wordt gecontroleerd door het boven de voeten te houden en de benen te buigen.
- Volledige strekking van het lichaam, ondersteund door een opsprong (beide voeten) opwaarts en/of lichtjes voorwaarts.
- Schot wordt iets minder hoog ingezet (afstandsschot mag *iets* vlakker) gevolgd door een actieve opwaartse strekking van de armen en een polsslag (backspin).
- Speler moet in *balans* blijven, mag zeker niet naar voor vallen.
- Uitvoeren op alle posities rond de korf.
- Coördinatie voet/been/lichaam/armactie.

## **C. Schot uit beweging.** (schot op 1 been)

### **Progressie naar schot op 1 been.** (1 werker-1aangever,wisselen na tijdsduur)

#### **A. Met bal in de hand.**

- Met de bal in de hand, 1 à 2 meter voor de korf. (correcte hand/lichaamshouding)
- Pas achterwaarts, inveren, opsprong met souplesse, knieinzet van het voortse been, opwaartse strekking van lichaam en armen, polsslag, veel boog in de bal.
- Neerkomen op de bal van de afzetvoet, volledige lichaamscontrole, 2à3 maal laten naveren op de bal van de voet.
- Vergroot de afstand zeer progressief (¼ m).

Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc)

## B. Inoefenen van de hink/stap. (zonder bal)

*-Zeer belangrijk : Afremmen en eventueel temporiseren gebeurt enkel op de achterste voet (steunvoet-afzetvoet)*

*en nooit op de hinkvoet ! ! ! !*

-Speler staat in spreidstand voor de korf (1à2m), benen lichtjes gebogen, steun op de voorvoeten, schouderlijn

richting korf. In dit verdere verloop *linkervoet* dichterbij de korf dan de rechter.(deze wordt dus steunvoet).

-Speler springt zijdelings weg van de korf in de schouderlijn(hink op linkervoet), plaatst de rechtervoet ver in

dezelfde lijn, buigt door het rechterbeen en houdt het lichaamsgewicht in tegengestelde richting van de beweging.

-Tijdens de zweeffase draait de speler het bekken in richting korf, komt neer op de *linkervoet*, plaatst de

rechtervoorvoet na een grote achterwaartse stap op de grond.

-Het achterste been is gebogen en het lichaamsgew. bevindt zich op rechtervoorvoet, de linkervoet komt v/d grond.

-Het lichaam wordt een fractie van een seconde in balans gehouden op de bal van de rechtervoet en het gebogen

achterste been. (veel spanning/kracht in kuit- en quadricepsspieren)

-De stootkracht en versnelling wordt opgebouwd vertrekkend vanuit de bal van de steunvoet over de romp, waar,

door een statische aanspanning van de buik- en rugmusculatuur de versnelling wordt doorgegeven aan de armen,

die de laatste component inbouwen

-Samen met de strekking van het steunbeen, worden het lichaam en de armen gestrekt (schotbeweging). Het andere

been wordt volgt de armbeweging. (het in de knie gebogen been wordt opgeheven samen met de armstrekking)

-Het uitstrekken van de armen gaat gepaard met een binnenwaarts draaien van de schouders en een deviatie van de pols naar de duim.

-Neerkomen op afzetvoet, 2 à 3 maal naveren op bal van de voet. Lichaam en armen blijven in eindhouding.

-Perfecte lichaamscontrole blijft in deze fase zeer belangrijk. Bovenbenen worden zwaar belast.

*-De voet van de geheven knie wordt in de schotlijn achter de steunvoet geplaatst, na het neerkomen. Balans! (fase 2)*

*-De opsprong wordt vervangen door een achterwaartse sprong, neerkomen op dezelfde voet. Balans ! (fase 3)*

## C. Inoefenen van de hink/stap. (met de bal in de hand)

-Zelfde oefening als de vorige.

Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc)

- Speler start nu met de bal in handen (correcte handhouding), ter hoogte van de schouders.
- Balans en lichaamscontrole vóór,tijdens en na het schot.

### **Vervolg: Schot uit beweging.**

#### D. Inoefenen van de hink/stap. (1 aangever - 1 aanvaller, wisselen na tijdsduur)

- Speler staat in spreidstand voor de korf (2à3m), benen lichtjes gebogen, steun op de voorvoeten, schouderlijn
  - richting korf. In dit verloop *linkervoet* dichterbij de korf dan de rechter.
- De bal wordt aangespeeld in de ‘open ‘ kant, de rechterkant van de speler, juist voor balontvangst (2-handig)
  - springt de speler in de schouderlijn weg (laatste voetcontact met de grond is links) en ontvangt de bal tijdens het zweefmoment.
- Tijdens de zweeffase draait de speler het bekken in richting korf, komt neer op de *linkervoet*, plaatst de
  - rechtervoet na een grote achterwaartse stap op de grond.
- Het achterste been is gebogen en het lichaamsgewicht bevindt zich op rechtervoet, de linkervoet komt los van
  - de grond.
- Het lichaam wordt een fractie van een seconde in balans gehouden op de bal van de rechtervoet en het gebogen
  - achterste been. (veel spanning/kracht in kuit- en quadricepsspieren).
- De stootkracht en versnelling wordt opgebouwd vertrekkend vanuit de bal van de steunvoet over de romp, waar,
  - door een statische aanspanning van de buik- en rugmusculatuur de versnelling wordt doorgegeven aan de armen, die de laatste component inbouwen.
- Samen met de strekking van het steunbeen, worden het lichaam en de armen gestrekt. Het andere been wordt volgt
  - de armbeweging. (het in de knie gebogen been wordt opgeheven samen met de armstrekking).
- Het uitstrekken van de armen gaat gepaard met een binnenwaarts draaien van de schouders en een deviatie van de
  - pols naar de duim.
- De bal wordt langs de neus naar omhoog geduwd.
- Op het einde van de strekbeweging wordt er aan de bal een backspin meegegeven door het naar buiten afrollen van
  - de vingers (van pink naar wijsvinger). Een polsslag geeft een versnelling aan de bal.

Bron: [www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc](http://www.elewautalex.be/wp.../basistechnieken-bjorn-elewaut.doc)

- Het schot wordt ondersteund door een dynamische opsprong.
- We komen neer op dezelfde plaats en op dezelfde voet.
- Lichaam en bal bevinden zich tijdens het schot altijd in de schotlijn.
- Tot en met het neerkomen op de afzetvoet is er een volledige lichaamscontrole en balbeheersing. (na-hinken).
- Denk aan tijd/ruimte tijdens het aangeven.
- Alle zijden van de korf, links en rechts laten uitvoeren, afstand zeer progressief opvoeren. Correcte uitvoering, balans en beheersing gedurende de ganse uitvoering blijven in dit stadium het belangrijkste.
- Aanvaller onder de korf, pas vanuit het voorvlak, wegtrekken in achtervlak op de pas en doelen.
- Aangever gaat meer en meer uit de schotlijn (pas van de zijkant) indraaien wordt moeilijker ( $\frac{1}{4}$  draai).
- Aangever staat vóór de korf, aanvaller onder de korf, bal wordt aangespeeld, aanvaller stapt op het laatste moment in de bal, draait ( $\frac{1}{2}$  draai) en komt gecontroleerd tot schot.
- Aanvaller laten starten met bal in de handen (vrij-worp).
- Verdediger laten starten vanop 3,5m.....2,5m (druk opvoeren) maar toch ruimte houden voor beheerste uitvoering.
- Alle voorgaande oefeningen laten uitvoeren met progressieve druk (afstand A-V) van de verdediger.
- Alle voorgaande oefeningen laten uitvoeren met hogere uitvoeringssnelheid.
- 1 tegen 1 situatie, wegspringen op de pas en doelen.
- Creatief zijn in de verdere opbouw van de oefenstof.(snelheid, druk, afstand, stress factor, conditie factor, enz.)
- Aanvaller eerst laten bewegen (voorwaarts, links en rechts) dan wegtrekken op de pas. (juist aanspelen!)
- Aanvaller plaatst eerst een schijnbeweging en wordt dan aangespeeld.
- Evolueren van 1 tegen 2, 2 tegen 3, 3 tegen 4 naar 4 tegen 4 (telkens met opdrachten).
- Wedstrijdsituatie.