

2010



Stichting WSDH
info@swsdh.nl

1. Inleiding

Het KNKV heeft in de afgelopen jaren samen met het Stichting Leerplan Ontwikkeling een lessenreeks ontwikkelt waarmee korfbal op een juiste manier onderwezen kan worden. Zo is de reeks speciaal geschreven voor vakleerkrachten, vrijwilliger in de korfbalsport die lessen komen geven op de scholen, korfbaltrainers leerlingen binnenkrijgen als vervolg van kennismakingslessen en voor trainers van beginnende korfballers.

Deze lessenreeks bevat daarom ook gegevens van de originele lessenreeks van de bond, maar is vertaald naar de huidige situatie binnen Stichting Werkgevers Sportclubs Den Haag. Dit omdat de context van Den Haag wat anders is dan de uitgangspositie van de KNKV. Daarnaast geven de Jeugd sportcoördinatoren ongeveer tien lessen per periode, wat inhoudt dat er meer lessen voor de JSC's aanwezig moeten zijn. Daarnaast wordt er wat meer aandacht besteed aan de techniek en tactiek, omdat er tijdens de lessenreeks dieper op de stof in kan worden gegaan, i.v.m. kleinere groepjes, meer lessen en natuurlijk een professionelere manier van lesgeven. Immers zijn de JSC's gespecialiseerd in het onderwijzen van slecht één vak, en dat is korfbal.



2. Het doel van de lessenreeks

Tijdens de lessenreeks moet de JSC de volgende doelen hebben in de introducerende lessen:

- Het aanbieden van oefen- en (oefen)spelvormen om korfbal te introduceren op school;
- Het bieden van een overzichtelijk geheel van info- en leskaarten die in school en bij elke korfbalvereniging gebruikt kunnen worden;
- Het kunnen werken met overzichtelijke werkvormen die goed aansluiten bij wat in de school, maar ook bij de betreffende korfbalclub gebruikelijk is.

Tijdens de lessenreeks moet er vooral een succesbeleving plaatsvinden. Succes is voor leerlingen van het primair onderwijs de sleutel naar spelplezier. De inhoud is zodanig samengesteld dat alle leerlingen/spelers met 'succes' kunnen deelnemen in een makkelijke, overzichtelijke organisatie gedurende een reeks van lessen.

De leskaarten zijn geschreven voor het aanbieden van korfbal aan leerlingen van groep 5 (8-jarigen). Ook wordt er per les een versimpelde en een diepgaandere versie beschreven voor de jongere en de oudere groepen. Het uitgangspunt is dat de kinderen in voldoende mate allerlei andere spelvormen in de voorgaande lessen bewegingsonderwijs hebben gehad. Zij zijn enigszins gewend om zelfstandig in groepjes activiteiten uit te voeren. Afhankelijk van het motorische- en sociale niveau van de leerlingen zullen de organisatie- en spelvormen aangepast moeten worden.



3. De Uitgangspunten

Bij de lessen die op de scholen (of bij startende korfballers) worden gegeven, wordt uitgegaan van de volgende punten:

- **Scoren**
- **Samenspelen op te scoren**
- **Voorkomen van scoren** (Verdedigen)

In het kader van de kennismakingslessen wordt vooral aandacht besteed aan het 'scoren' en 'samenspelen'. Dat is leuk voor kinderen. Ook komt het **ONDERSCHEPPEN** ('afpakken') van de bal aan de orde, want als je de bal hebt, kun je gaan samenspelen om te gaan scoren. De uitgewerkte spelvormen passen goed in de leerlijnen die zijn opgesteld voor het bewegingsonderwijs op de basisschool.

Van belang is verder:

- geef de leerlingen veel beurten;
- zorg voor veel herhalingen;
- geen lange wachttijden;
- probeer te spelen met zo klein mogelijke partijen.

In de praktijk blijkt dat 'beginners' na zo'n 20 schotpogingen beter leren te scoren. Daarna gaan ze al snel 2 tot 3 maal raak schieten (op 5 pogingen), mits de hoogte van de korf aangepast wordt aan het kunnen van de deelnemers. In de spelsituaties kiezen we er (voor de introductielessen) zoveel mogelijk voor om met 3 spelers in een team te spelen. Dan moet iedereen wel mee doen en krijgt ook iedereen de bal. Bij het spelen van 3 tegen 2 hebben de spelers 30% meer balcontact dan bij 4 tegen 3. Het resultaat van de lessen is dat de leerlingen veel plezier en eigen waarde ontwikkelen bij het spelen van korfbal en korfbalachtige spelvormen.



4. De organisatie van de les

Afwijkend van de lessenreeks van het KNKV gaat het hier om ongeveer tien lessen die achter elkaar worden aangeboden. In de eerste lessen gaat het vooral om de techniek van diverse thema's, zoals het scoren op verschillende manieren en het overgooien. De lessen die hierop volgen zijn meer gericht op het spel waarbij er meerdere factoren van het spel aan bod zullen komen. De eerste vier lessen zijn dus een introductie op de lessen die daarop volgen. Uiteraard komen hier weer herhalingen van de eerste lessen in voor.

Er kunnen ook aanpassingen gedaan worden aan het niveau van de groep door middel differentiatie die op de leskaarten aangegeven worden.

De lessen draaien om drie thema's, te weten:

- **SCOREN**
- **SAMENSPELEN**
- **KORFBALSPEL**

Bij de inrichting van de les wordt er uitgegaan van 45 minuten, met groepen van 8-16 leerlingen. Niet elke les wordt zo ingericht dat alle thema's aan bod komen en soms wordt er zelfs helemaal gefocust op een enkel thema.

Materiaal:

- Het liefst vier korven, maar meestal heeft een zaal beschikking over twee korven. Met 'korven' wordt overigens een complete paal, met steun en korf bedoeld. Mochten er baskets aanwezig zijn dan kan hier uiteraard ook gebruik van worden gemaakt. Let er dan wel op dat de basket op de juiste hoogte worden gezet.
- Lintjes, voor het maken van teams.
- Pilonnen en andere afbakenmogelijkheden.
- Ballen, hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen de K4 en de K5. De K4 wordt gebruikt tot ongeveer groep 6 en de K5 bij de groepen 7 en 8 (en eventueel het Voortgezet Onderwijs).

Les 1 Introductie

Inleiding 10 min.

Deze oefening zorgt voor een leuke kennismaking, waarbij jij de namen van de groepjes snel uit je hoofd kan leren. Laat alle leerlingen in een cirkel met een straal van ongeveer 3 a 4 meter om je heen staan. Speel de bal in willekeurige volgorde naar elke leerling. Als de leerling de bal vangt noemt hij/zij, zijn/haar naam en speelt de bal weer terug. Doe dit zo lang je nodig denkt te hebben om een paar namen te onthouden.

Laat de leerlingen nu hun handen op hun rug houden. Speel de bal weer om de beurt naar de leerlingen. Nu moeten de leerlingen de bal in een keer vangen. Laten ze de bal vallen, dan zijn ze af moeten ze op de grond gaan zitten. Ze mogen hun handen niet achter hun rug vandaag halen als je de bal niet naar ze gooit. De kinderen die nu overblijven kan je het moeilijker maken door schijnbewegingen te maken. Maken ze een vangbeweging zonder dat je de bal gooit, dan is deze leerling dus af! Laat ze hier ook telkens hun naam zeggen.

1^e oefenvorm 15 min.

Organisatie

- Vier man per korf (hoe minder, hoe beter) verspreid over de palen, die tegenover of naast elkaar staan.

Arrangement per groep

- 4 man per korf (hoe minder hoe beter, min. 3)
- Korven op bijpassende hoogte

Opdracht

- Probeer de bal om beurten in de korf te schieten.



Uitleg vooraf

- Handsen achter de bal (zie punt 1 methodiek)
- Bal voor de kin/neus en kijk over de bal naar de korf (zie punt 2)
- Iets inveren en dan opspringen (zie punt 5)

Regels

- Afstand tot de korf niet te groot (max. 3 meter)
- Iedereen 20 keer schieten

Extra aanwijzingen

- Pas geven na opdracht
- Kort, bondige verbeteringen aangeven
- Oefenvorm nog een keer uitvoeren



2^e oefen(wedstrijd)vorm 5 min.

Idem als oefenvorm, maar nu moeten de groepjes tellen hoeveel doelpunten ze hebben gemaakt. Geef ze ongeveer 5 minuten.

3^e oefenvorm 5 a 10 min.

Per twee- of drietal een bal. De korven staan verspreid over de zaal. Telkens moet er op een andere korf door een ander persoon geschoten worden. Er moet dus worden overgespeeld om bij een andere korf te komen.

Eindspel 5 a 10 min.

Jagerbal – Een jager (met bal) moet alle kinderen afgooien of tikken. Getikt = langs de kant zitten. Geef elke jager een minuut, zodat er een vergelijking kan zijn met de andere jagers. De jager met de meeste prooien is de winnaar.

Les 2 Drievaksorganisatie

15 minuten per ronde (wellicht minder als je eerst alles moet uitleggen)

Vak 1 - Schietvorm

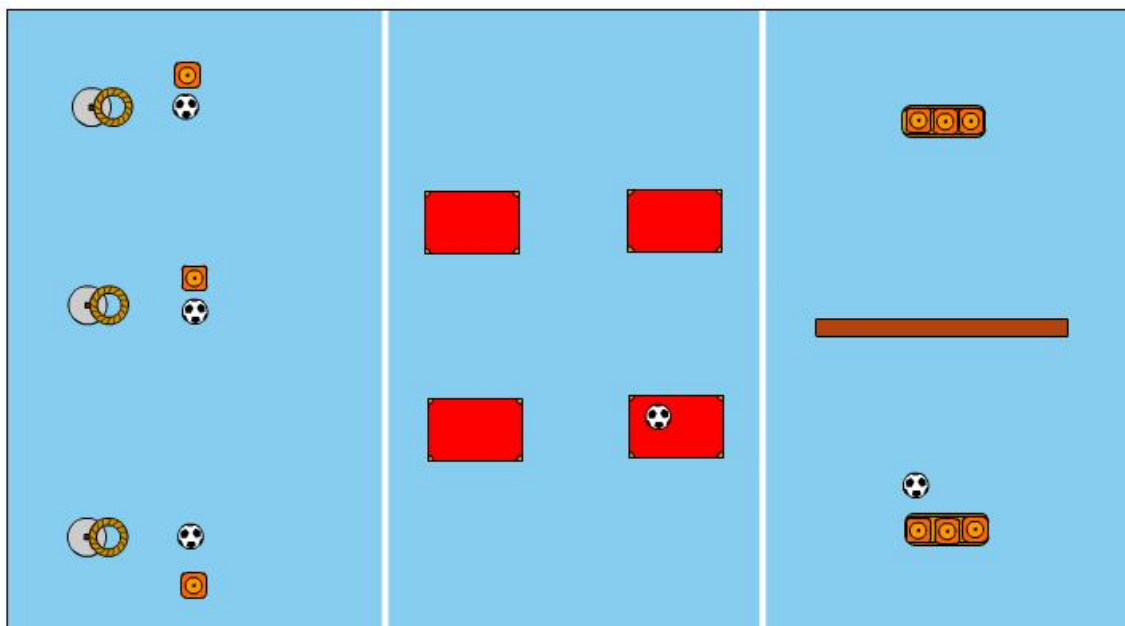
Schietvorm, zie oefenvorm 1, les 1

Vak 2 - Lummelvorm

Lummelvorm met matjes. Ook wel de piraten die overgooien met een kokosnoot. De spelers (piraten) hebben een vaste plek op een matje en de lummeel (de haai) loopt hier tussen (zwemt in het water). De piraten gooien de kokosnoot (bal) naar elkaar terwijl de haai dit probeert te voorkomen. De piraten mogen niet in het water komen. Wordt de bal onderschept, dan kiest de lummeel een andere lummeel (haai).

Vak 3 - Mikvorm in trefbalorganisatie

Twee teams in twee vakken. In beide vakken staat een kast met drie pilonnen erop. De teams proberen alle pilonnen van de tegenpartij van de kast te gooien. Het is niet toegestaan de bal tegen te houden. Er moet dus vrij kunnen worden gegooid. Alle pilonnen van het andere team omgegooid? Dan krijgt het team een punt (een dopje van de stapel dopjes). Het team wat uiteindelijk de meeste dopjes heeft, heeft gewonnen.



Les 3 Techniektraining

1^e oefenvorm 15 min.

Herhaling oefenvorm 1 van les 1 – Schieten

2^e oefenvorm 20 min.

Deze oefening staat in het teken van de doorloop.

Organisatie

- Vorm rijtjes op een meter of 5 voor de korf. De palen staan zo opgesteld dat er een ruime aanloop mogelijk is, maar ook met een uitloop van een paar meter. Dit i.v.m. de veiligheid.

Arrangement per groep

- 4 man per korf (hoe minder hoe beter, min. 3)
- Korven op bijpassende hoogte

Opdracht

- Loop in rustig tempo naar de korf en gooi de bal, op een afstand van een kleine drie meter, onderhands in de korf. Vang de bal zelf af en breng deze naar de volgende leerling in de rij.
- Mocht de groep erg getalenteerd zijn, dan kan je ook de aangeef toepassen, waarbij er een kind de bal aangeeft. Je kan dit opbouwen door klaar te gaan staan, zodat de nemer van de doorloop de bal van de handen kan afpakken. Gaat dit ook goed, pas dan een volledige aangeef toe, waarbij de bal wordt aangegooid op borsthoogte.

Uitleg vooraf

- De handen vormen een kommetje rond de bal, waarbij de handen aan de zij- en onderkant van de bal zijn. De duimen wijzen schuin omhoog en de pinken liggen onder de bal;
- Met gebogen armen start de bal voor je borst;
- 2-telritme, zeg hardop "één twee...!!!"
- Zet rustig met je voorste (sterkste) been af;
- Je andere been gaat tegelijkertijd met je armen omhoog (zeg dat er een touwtje tussen je armen en je knie zit);
- Gooi de bal in een vloeiende beweging omhoog en strek je helemaal uit.

Regels

- Geef de bal weer aan de volgende persoon

Extra aanwijzingen

- Pas geven na opdracht
- Kort, bondige verbeteringen aangeven en zo nodig voorbeelden laten zien
- Oefenvorm nog een keer uitvoeren.
- Dit proces meerdere malen herhalen totdat de oefening goed wordt uitgevoerd.

Eindspel 10 min.

Iemand is 'm niemand is 'm. Eerst met een bal en daarna met twee. Als je af bent doe je 10 steps op de bank en dan mag je weer mee doen.

Les 4 De eerste wedstrijdjjes

Deze les staat in het teken van de eerste wedstrijdjjes. Zorg ervoor dat je deze les gestructureerd en duidelijk begint, zodat de regels goed over komen.

1^e oefenvorm 10 min.

Herhaling oefenvorm 2 van les 3. Als de groep er aan toe is, kan je hier uitbouwen naar een doorloop met aangever.

Wedstrijdvorm 35 min.

Nu worden de eerste wedstrijdjjes gespeeld. Dit is meestal een intensieve vorm, waarbij je het wedstrijdje goed moet sturen.



Organisatie

- Speel een wedstrijd op een heel veld (mono-korfbal = 1 groot vak met twee palen);
- 3 leerlingen per team;
- Verdeel jongens en meisjes zoveel mogelijk;
- Laat telkens twee teams tegen elkaar spelen en een mogelijk derde en vierde team langs de kant zitten. Wissel om de vijf minuten door.

Opdracht

- Wedstrijd 3 – 3

Uitleg vooraf

- Je speelt volgens de regels (zie hieronder);
- Je hebt een vaste tegenstander, dus blijf daarbij in de buurt (deze regel kan je ook later toepassen).

Regels

- Niet lopen met de bal;
- Geen lichamelijk contact;
- Verboden de bal met de voet of het been te spelen;
- Uit bestaat niet (tenzij de accommodatie dit niet toelaat);
- Je mag niet verdedigd schieten (deze regel kan je ook later toepassen).

Extra aanwijzingen

- Zorg ervoor dat je altijd vrij staan;
- Maak gebruik van schijnbewegingen;
- Loop vrij in de ruimte waar nog niemand staat;
- Heel dicht op elkaar staan heeft geen zin, maar ga uit elkaar!

Les 5 Drievaksorganisatie

15 minuten per ronde (wellicht minder als je eerst alles moet uitleggen)

Vak 1 – Mono-korfbal op klein veld

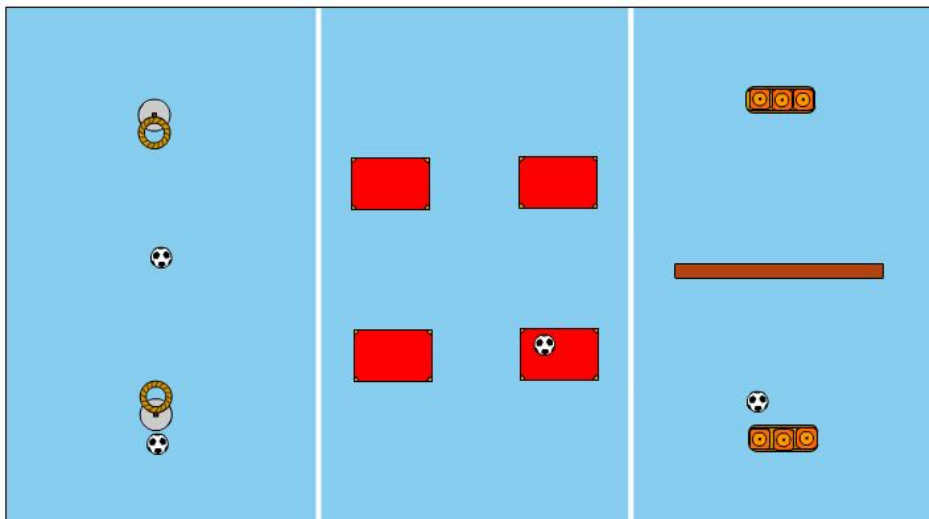
Zie wedstrijdvorm van les 4.

Vak 2 – Lummelvorm

Zie les 2, maar nu met een extra matje. De piraten mogen nu overlopen naar een ander matje, maar let wel op, want de haai kan je tikken als je in het water bent. Je mag niet schuin gooien, maar alleen naast je! Op deze manier leren de leerlingen hoe ze vrij moeten lopen.

Vak 3 – Mikvorm in trefbalorganisatie

Zie mikvorm van les 2.



Les 6 Wedstrijdles

1^e oefenvorm 10 min.

Herhaling oefenvorm 2 van les 3. Komt nu tot een doorloop met een aangever. Mocht de groep toe zijn aan wat nieuws, dan kan je laten aangeven met een stuiter/1 hand. Ook valt er nog te differentiëren door een "doorloop met bal" te nemen. Hierbij gooit de doorlooptnemer de bal eerst naar de aangever, waarna de doorloop wordt genomen.

Wedstrijdvorm 35 min.

Speel weer wedstrijdje met kleine teams, liefst 3 man.

Organisatie

- Speel een wedstrijd op een heel veld (mono-korfbal = 1 groot vak met twee palen);
- 3 leerlingen per team;
- Verdeel jongens en meisjes zoveel mogelijk;
- Laat telkens twee teams tegen elkaar spelen en een mogelijk derde en vierde team langs de kant zitten. Wissel om de vijf minuten door.

Opdracht

- Wedstrijd 3 – 3;
- Maak gebruik van schijnbewegingen;
- Probeer snel te counteren;

Uitleg vooraf

- Je speelt volgens de regels (zie hieronder);
- Je hebt een vaste tegenstander, dus blijf daarbij in de buurt.

Regels

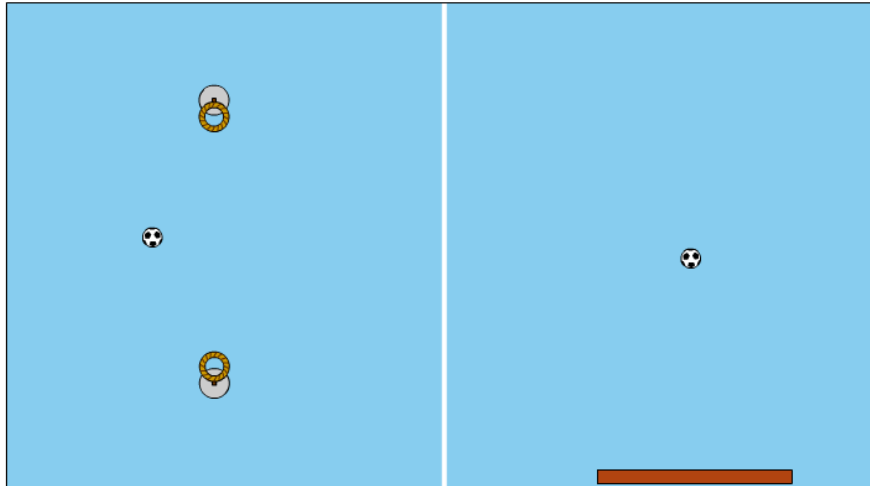
- Niet lopen met de bal;
- Geen lichamelijk contact;
- Verboden de bal met de voet of het been te spelen;
- Uit bestaat niet (tenzij de accommodatie dit niet toelaat);
- Je mag niet verdedigd schieten (nu wel toepassen).

Extra aanwijzingen

- Zorg ervoor dat je altijd vrij staan;
- Maak gebruik van schijnbewegingen;
- Loop vrij in de ruimte waar nog niemand staat;
- Heel dicht op elkaar staan heeft geen zin, maar ga uit elkaar!

Les 7 Tweevaksorganisatie

Deze les vergt best wel wat zelfstandigheid van de leerlingen, omdat ze aan beide kanten zelfstandig samen moeten spelen.



Vak 1 – Mono-korfbal op klein veld

Zie wedstrijdvorm van les 4 of 6.

Vak 2 – Opbouwend teambal

Organisatie

- 4 aanvallers + 1 verdediger in het veld
- 3 andere verdedigers op de bank

Arrangement per groep

- Leeg veld
- 1 bal

Opdracht

Probeer tien keer over te spelen, waarbij de verdediger probeert de bal te onderscheppen. Tien keer over gegooid? Dan komt er een verdediger van de bank bij en probeer je het opnieuw. Dit net zolang totdat het ook is gelukt met vier verdedigers. Daarna wisselen de rollen om.

Regels

- De bal niet overgeven;
- Na 10 keer overgooien komt er een verdediger bij;
- De bal is pas onderschept als de verdediger de bal vast heeft;
- De bal mag gewoon op de grond komen;

Extra aanwijzingen

- Gooien met een hand;
- Stap uit langs de verdediger;
- De bal stuiteren.

Les 8 Tweevaksorganisatie

De les is weer een voorbereiding op de volgende les, waarbij het tweevakskorfbal aan de beurt komt.

Vak 1 – Wedstrijd op 1 korf

Organisatie

- 2/3 van de zaal
- Twee teams met max. 4 spelers
- Wisselen na 10 minuten of kwartier (afhankelijk van het aantal leerlingen)

Arrangement per groep

- een paal en een bal;
- Een object om het recht van aanval te kunnen halen (kan je ook zelf zijn)

Opdracht

Probeer samen met je team te scoren. Hebben de verdedigers de bal onderschept dan moeten ze de bal naar de docent spelen. Op dit moment mag je pas aanvallen en proberen te scoren.

Regels

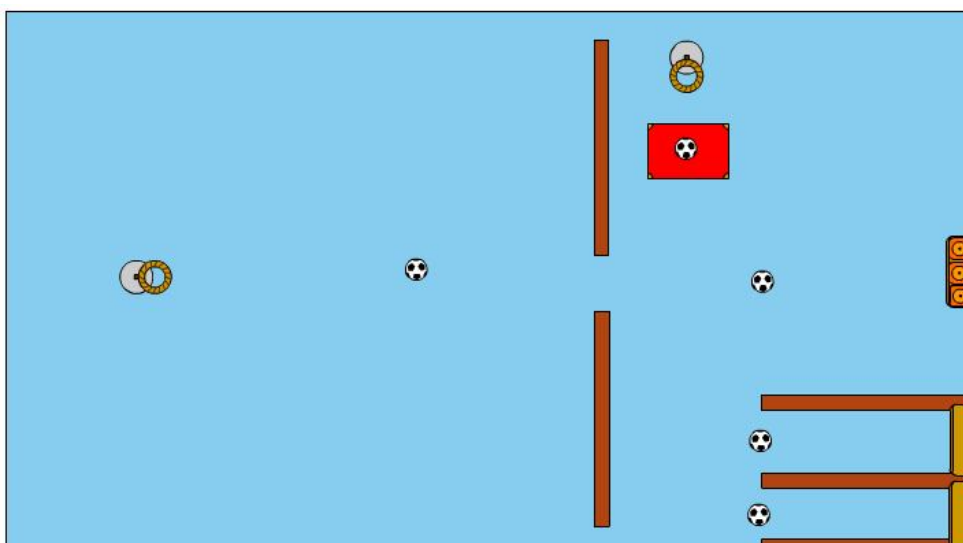
- De normale 'bekende' korfbalregels;
- Scoren als je geen recht van aanval hebt? Dan eigen doelpunt!

Extra aanwijzingen

Geef duidelijke aanwijzingen tijdens het spelen. Je kan tijdens dit spel goed het wedstrijdje mondeling begeleiden, dus maak hier ook gebruik van!

Vak 2

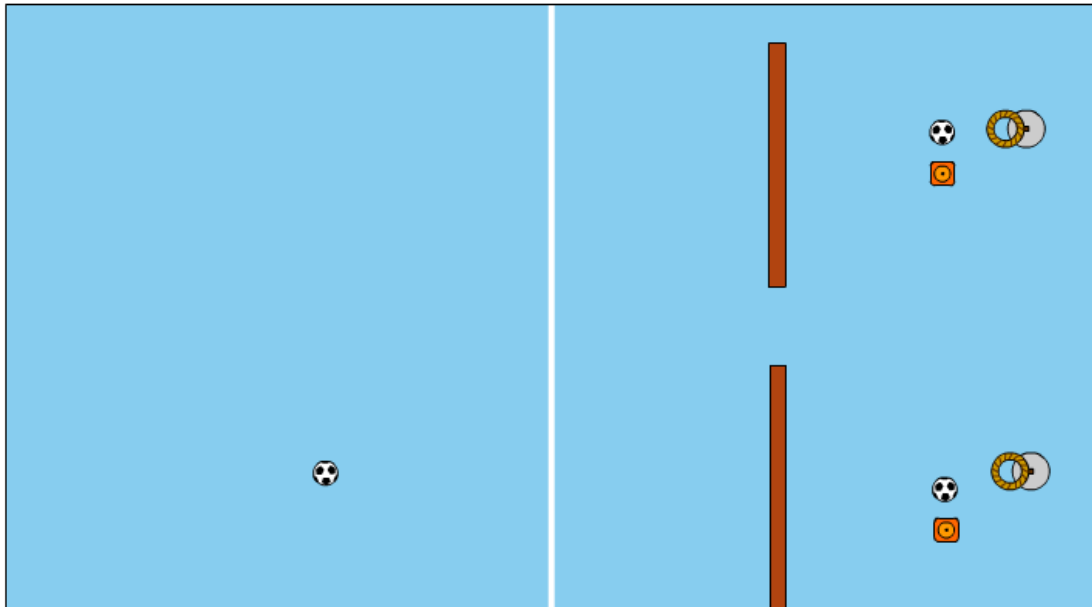
Maak in dit vak gebruik van kleine opdrachtjes die de leerlingen zelfstandig uit kunnen voeren, zoals het schieten op de korf, het mikken in kastdelen en het mikken op pilonnen.



Eindspel

Maak twee vakken, waarbij er in het kleine vak (1/4 veld) twee palen en ballen liggen. In het andere vak wordt jagerbal gespeeld met twee jagers. Word je afgegooid, dan moet je in het ander vak een keertje scoren op een van de palen. Heb je gescoord? Dan mag je weer terug. Je moet wel om de beurt schieten!

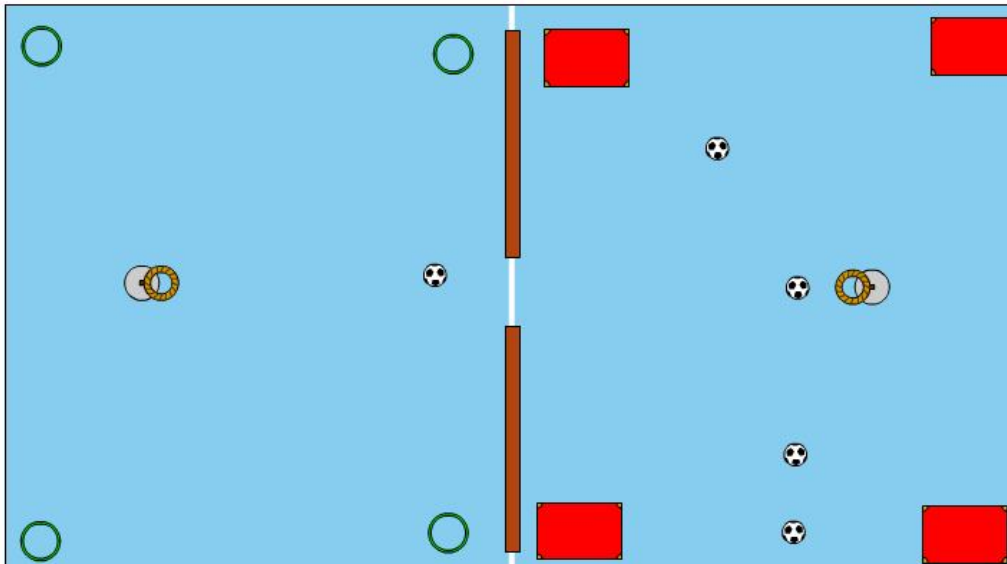
Ongeveer 2 minuten per ronde.



Les 9 Tweevaksorganisatie

Deze les bevat het korfbal in volledige vorm, dus tweevakskorfbal. Pas dit de eerste keer op de volgende manier toe. Dit omdat het balcontact veel groter is, waardoor de leerlingen meer zullen leren van het spelen.

In beide vakken – Wedstrijd op 1 korf



Organisatie

- Verdeel de zaal in twee vakken
- 4 gemengde teams

Arrangement per groep

- Per vak een paal en een bal;
- In elk vak vier objecten waar het 'recht van aanval' kan worden gehaald (matje of hoepel).

Opdracht

Probeer weer samen met je team te scoren. Hebben de verdedigers de bal onderschept dan moeten ze de bal eerst stempelen (stuiten) op het matje of in de hoepel (dit kan je zelf natuurlijk ook aanpassen). Op dit moment mag je pas aanvallen en proberen te scoren.

Regels

- De normale 'bekende' korfbalregels;
- Niet hinderen tijdens het stempelen;
- Scoren als je geen recht van aanval hebt? Dan eigen doelpunt!

Extra aanwijzingen

- Tijdens het uitwerken extra voorzichtig zijn, want als de aanvaller de bal weer terug onderscheppen, kunnen ze gelijk al weer scoren;
- Kijk goed tijdens het uitwerken waar geen aanvaller staat en probeer daar het recht van aanval te behalen.

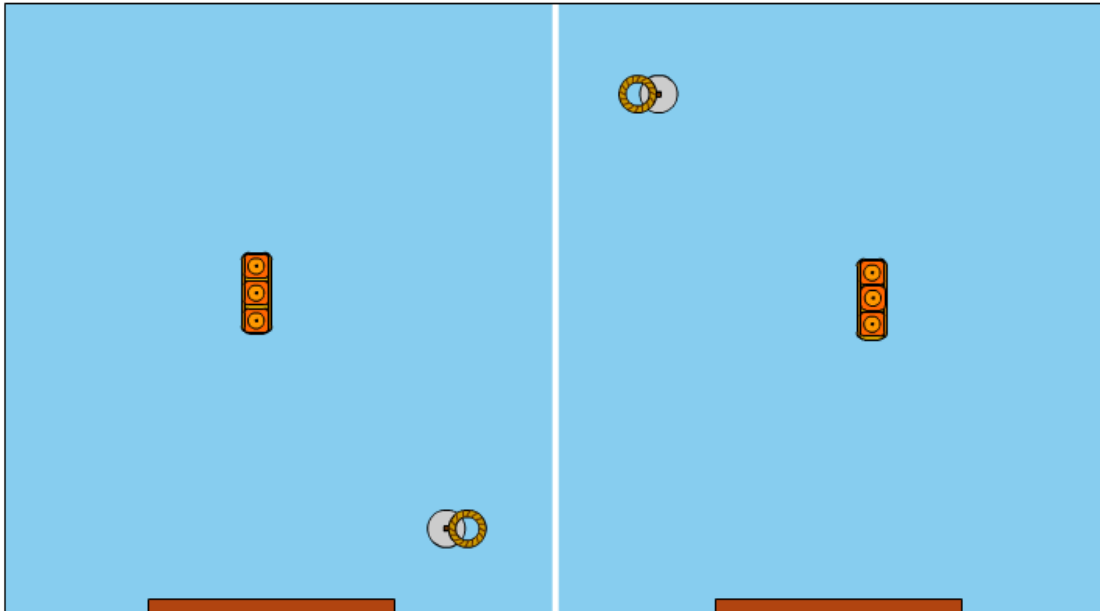
Eindspel

Trefbal, waarbij de normale trefbalregels gelden:

- Word je afgegooid, dan ben je af en zit je op je eigen bank;
- Vang je de bal, dan is degene die de bal gooide af;

Maar, dit trefbalspel krijgt een link naar het korfbal, want:

- Als je op de korf in het andere scoort, is iedereen langs de kant weer vrij;
- Als je een van de pilonnen op de kast omgooit, mag ook iedereen weer mee doen;
- Pilon omgegooid = 1 punt, gescoord op korf = 2 punten.
- Wie het eerst 7 punten heeft, heeft gewonnen.
- Alle spelers af, dan heeft het team wat overblijft gewonnen.



Les 10

Les 10 is de laatste les in de periode. Vul deze les in met lesonderdelen die de kinderen het leukste vinden. Enkele tips voor deze les:

- Nodig ouders uit om te komen kijken;
- Probeer wat PR-materiaal de club te krijgen en uit te delen;
- Laat de leerlingen veel korfbalspelletjes geven waarmee ze veel plezier hebben (de ouders zien dit ook!)
- Probeer na afloop ook de ouders te spreken;
- Laat de les plaatsvinden op de vereniging. Dit uiteraard in overleg met de docent!

Methodiek van het korfbalschot

Techniek van het korfbalschot

- **De Handenstand**
 - Maak een driehoekje m.b.v. de wijsvinger en duimen van beide handen.
Gebruik alleen duimen, wijsvinger en middelvinger om de bal vast te pakken. De andere vingers worden tot een knuist gemaakt. Hiermee krijgen de kinderen beter door hoe ze de kracht van de lichaamsstrekking omzetten in de snelheid van de bal. Plaats de vingers van een kind in de juiste positie op de bal en teken met een afwasbare stift de omtrek van de handen op de bal. Hierna kan het kind zelf controleren of de handen goed staan.
- **Mikken**
 - Mik door boven de bal langs te kijken naar de korf
- **Balweg langs kin/neus**
 - Duw de bal weg vanaf de kin/neus
Veel kinderen halen de bal eerst naar beneden richting buik (het bekende zesje), maar dit is technisch niet correct. Als er via de kin/neus geschoten wordt, kan het 'plat' schieten worden voorkomen. Er wordt dus uiteindelijk geschoten vanaf het mikpunt (kin/neus).
- **Omhoog springen (dus niet naar voren)**
 - Het is dus de bedoeling dat de kinderen niet naar voren springen, maar omhoog.
Je kan het omhoog springen stimuleren door bijvoorbeeld een mat te plaatsen waarachter de leerlingen zich op moeten stellen voor het schot. Tijdens het schot mag de mat niet worden aangeraakt (laat staan op de mat landen).
- **Nawijzen van de bal (het strekken van de armen)**
 - De stand van de armen na het schot is zeer belangrijk. Deze moeten helemaal gestrekt zijn.
Laat de kinderen na het schieten de armen bijvoorbeeld drie seconden gestrekt in de lucht houden. Het kan zijn dat het kind nog te vlak of te hoog schiet. Laat het betreffende kind de armen dan onder een andere hoek gestrekt houden. Schiet het kind bijvoorbeeld te vlak, dan moeten de armen hoger eindigen.

Kort omschreven methodiek van het korfbalschot

1. De handenstand – het maken van een driehoek van duimen en wijsvingers (handen wijzen naar elkaar toe). De andere vingers verspreiden over de bal. De duimen onder de bal en de wijsvingers staan omhoog gericht.
2. De bal is voor de neus en men kijkt over de bal naar de korf.
3. Door inverting van de benen gaat de bal iets naar beneden, maar alles blijft echter op dezelfde plaats.
4. Bal langs kin/neus omhoog brengen, onder gelijke strekking van lichaam en armen.

5. Los van de grond komen ongeacht de hoogte en/of afstand van de korf. Het moet een vloeiende beweging zijn, waarbij de sprong hoger wordt naarmate de korf verder of hoger staat.
6. Voetenstand: parallel en iets gespreid.
7. Uitstrekken van de armen en nawijzen.
8. Omhoog springen en landen op dezelfde plaats.

Toelichting bij verschillende aandachtspunten:

- Ad. 1** De handenstand bepaalt of de kracht, die voortkomt uit de totaalbeweging van het lichaam (benen zijn hier het krachthonk) wordt omgezet in de snelheid van de bal.
- Ad. 3** Niet de bal zelf naar beneden laten zakken, wat dat kost tijd en uiteindelijk manipuleert dit het schot nadelig. Het inveren (knieën) is van belang om kracht op te bouwen voor het strekken.
- Ad. 4** Schiet hoog weg om de bal een goede boog te geven, maar wel richting de korf. Anders wordt de bal met teveel hoogte geschoten.
- Ad. 5** Van groot belang is dat er omhoog wordt afgezet en niet naar voren. Anders spring je richting de verdediger.
- Ad. 6** Een parallelle voetenstand is belangrijk voor de symmetrie van het lichaam en bij volledige strekking gaat de bal altijd richting de korf. De gespreide voeten zorgen voor balans.