

# Basketbal

## Lay up

### Uitvoering:

In de beschrijving hieronder is uitgegaan van een rechtshandige sporter. Bij een lay up van een linkshandige sporter wordt er van de linkerkant aangelopen en is de uitvoering in spiegelbeeld.

- Loop de lay up vanaf de rechterkant in een hoek van 45 graden met het bord. Na het dribbelen pak je de bal vast met twee handen en doe je twee stappen richting basket.
- Zet af met je linkerbeen en spring omhoog richting basket met je rechterknie omhoog.
- Op het hoogste punt ligt de bal op de rechterhand.
- Duw de bal rechtsboven in het kleine rechthoekje (postzegel plakken), zodat de bal via het bord in de basket valt.



### Techniek:

- Als de bal op de hand ligt, strek je de arm en 'flap' je de hand om waardoor de bal een tegendraads effect krijgt.
- Tijdens je twee passen bescherm je de bal door je bovenlichaam weg te draaien van de (denkbeeldige) tegenstander.
- Spring goed omhoog richting de basket.

