

CROSSOVER DRIBBEL

- a. 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.
- b. Halverwege de normale dribbelhoogte wordt de bal met een polsslag via een vlakke stuit naar de andere dribbelhand gebracht.
- c. 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.
- d. De bal wordt met de andere hand laag opgenomen.
- e. 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.

