

### ZONDER BAL: (Vrijlopen zonder bal)

Plotseling naar de bal toe- of van de bal weglopen; aan de beweging kunnen schijnbewegingen vooraf gaan.

### IN-OUT BEWEGING

De aanvaller maakt enige passen in de richting van de basket. De verdediger is in dit geval verplicht om mee te gaan ter voorkoming van een eenvoudige doelkans. Plotse-ling zet de aanvaller af met de voorste voet en gaat snel naar de plaats waar hij de bal wil hebben, terwijl hij kijkt naar de bal en de hand opsteekt, die het verst van de verdediger verwijderd is ten teken, dat hij op die hand de bal wil hebben. De aanvaller moet ervoor zorgen, dat hij de bal krijgt op een plaats waar hij gevaarlijk kan zijn: schotafstand. Vanwege de scherpe hoek om de richtingsverandering noemt men deze beweging ook wel de V-cut.

### MET BAL

#### CROSSOVER STEP

1. Plaats 1 voet schuin naar voren naast de pilon. Vervolgens wordt deze voet ver-plaatst naar de andere kant en naast de pilon gezet, terwijl tegelijkertijd een dribbel wordt gestart; zowel links als rechts uitvoeren.
2. Passieve verdediger.  
Verdediger heeft de bal en geeft deze op arm afstand aan de aanvaller. Deze maakt dezelfde beweging zoals bij oef. 1.
3. Op de basket met passieve verdediger.
4. Op de basket met actieve verdediger.

#### OPEN STEP

zie crossover step.