

7. Crossover dribbel

7.1. Toepassing:

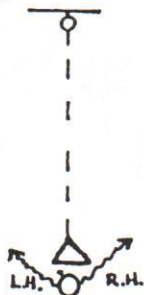
Deze veelvuldig toegepaste techniek stelt de speler in staat al dribbelende snel en scherp van richting te veranderen, spelers te ontwijken en zelfs tegenstanders te passeren zonder daarbij het zicht op het speelveld te verliezen.

Een nadeel van de crossover dribbel is, dat op het moment dat de bal wordt overgebracht van de ene naar de andere hand, de bal binnen het bereik is van de tegenstander.



7.2. Uitvoering:

- 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 linker. Op deze wijze zal de bal altijd afgeschermd worden door het lichaam. Dus: naar links met links, naar rechts met rechts.



- Halverwege de normale dribbelhoogte wordt de bal met een polsslslag via een vlakke stuit naar de andere dribbelhand gebracht.
- 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.
- De bal wordt met de andere hand laag aangenomen.
- 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.

7.3. Fouten:

- Te laat: te dicht op de verdediger zonder voldoende ruimte voor de uitvoering.
- Te vroeg: door de grote afstand kan de verdediger nog adequaat reageren.
- De laatste stuit voor de wisseling van hand is te hoog: onderschepping, vertraging, te hoge crossover.
- Te hoge crossover: de verdediger kan de bal gemakkelijk wegtikken.
- Te lage en/of te vlakke crossover: de dribbelaar verliest zelf de bal.
- De bal wordt met meerdere dribbels naar de andere hand gebracht.
- Verkeerde been voor: verminderde bescherming, of de bal stuit zelfs weg via de eigen voet.
- Na de crossover wordt het lichaam te langzaam ingedraaid: de bal blijft te lang onbeschermd.

Correctie:

- a en b. Merktekens gebruiken.
- De spelleider tikt de bal weg voordat de beweging wordt ingezet.
- t/m g. Dribbeloefeningen op de plaats, lage dribbel.

7.4. Aanleren:

- Op de plaats; breng met een vlakke stuit de bal van de ene naar de andere hand.
- Als oef. a; uitvoering met het juiste been voor.
- Uitvoering van de crossover dribbel:
 - wandelend.
 - looppas.
- Dribbel in scherpe hoeken naar de overzijde van de zaal; plaats pilonnen voor de richting.



- Maak vlak voor de pilon een crossover dribbel.



- Idem voor een passieve verdediger.



- Diverse dribbeltikspelen.

8. Reverse dribbel

8.1. Toepassing:

- Tijdens het opbrengen van de bal naar de aanval, waarbij de dribbelaar door zijn verdediger wordt overspeeld. Door de reverse dribbel is de aanvaller in staat scherp van richting te veranderen, waarbij