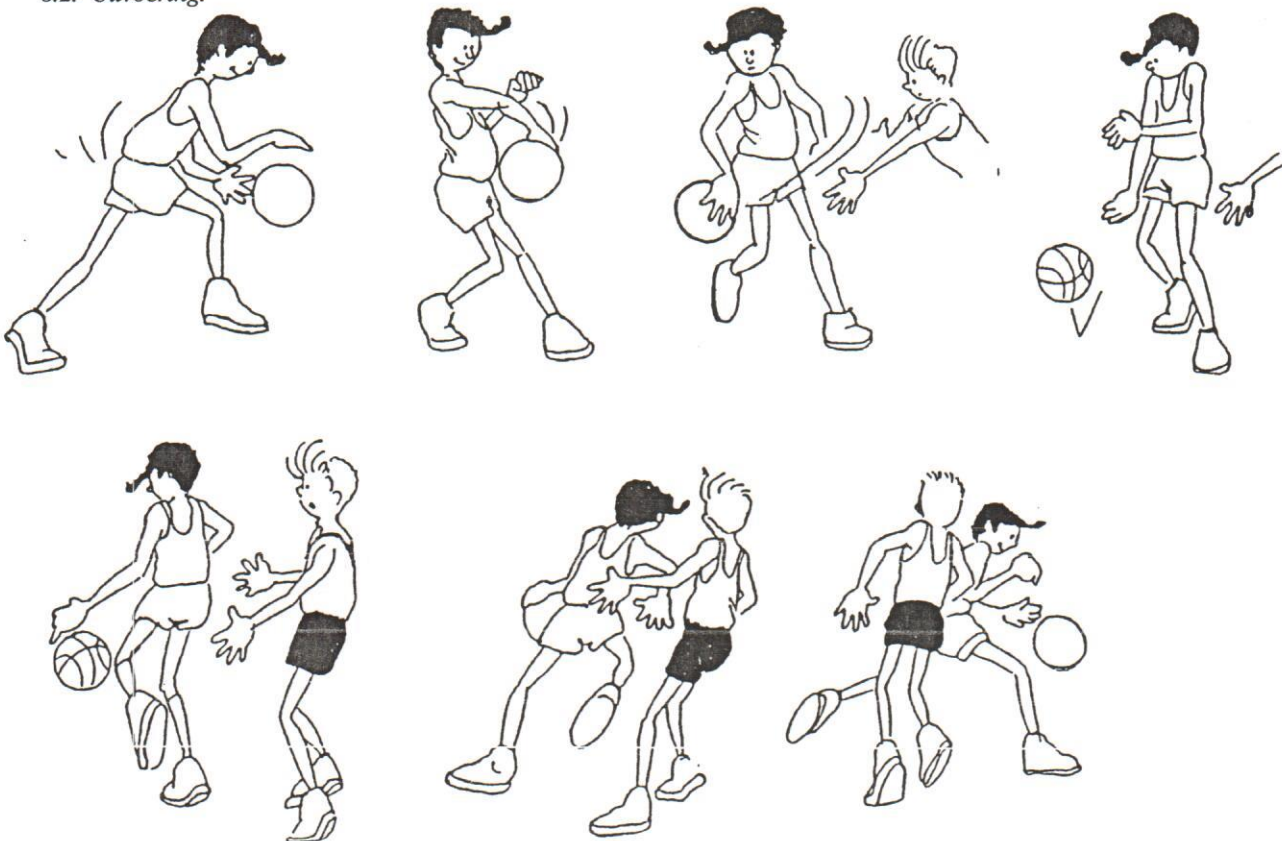


de bal, in tegenstelling tot de crossover dribbel, door het lichaam goed wordt beschermd. Een nadeel is echter, dat er zich een moment voordoet, dat het zicht op de tegenstander en het veld wordt beperkt.

- b. Ter bescherming van de bal tegen een agressieve verdediger. In dit verband wordt bedoeld op een zwaar belaste speler, die al dribbelend een goede afspeelmogelijkheid zoekt.
- c. Bij 1-1 acties naar de basket.

8.2. Uitvoering:



- a. Evenals bij de crossover dribbel geldt hier de gulden regel: naar links met links, naar rechts met rechts.
- b. Bij een dribbel naar rechts wordt plotseling afgestopt, waarbij het linkerbeen voor is. In deze situatie wordt de bal beschermd door het lichaam.
- c. Gelijktijdig met de stop wordt gepivoteerd op beide voeten en wordt de bal, na een schuin achterwaartse stuit, van de rechterhand door de linker overgenomen. Dit moment van overname lijkt dus op een crossover dribbel, maar wordt met de rug naar de tegenstander uitgevoerd.
- d. Vervolgens wordt voor de linkerhand een nieuwe dribbelweg 'voorbereid' door de rechtervoet (grote pas), rechterschouder en gebogen vrije arm naast de verdediger te brengen.
- e. Tijdens de actie wordt de romp zoveel mogelijk rechtop gehouden.
- f. Kijk op het moment van balovername snel over je rechterschouder, zodat je je tegenstander en het speelveld weer helemaal kunt overzien.

8.3. Fouten:

- a. Te vroeg: zie crossover dribbel.
- b. Te laat: er is te weinig ruimte om de beweging uit te voeren. Mogelijk gevolg: charge.
- c. Voorwaartse snelheid wordt onvoldoende afgeremd.
- d. Bal wordt onvoldoende of niet snel genoeg teruggehaald. Gevolg: balverlies.
- e. De dribbelaar kijkt niet snel genoeg of onvoldoende over de schouder om te zien of hij zijn actie kan voortzetten.

Correctie:

- a en b. Oefenen met behulp van merktekens.
- a t/m e. Oefenen tegen een passieve verdediger, die geleidelijk meer actief wordt.