

Mogelijkheden:

- a. Keuze van pivotvoet is vrij:
 - als de bal gevangen wordt in stilstand
 - na stoppen in spreidstand.

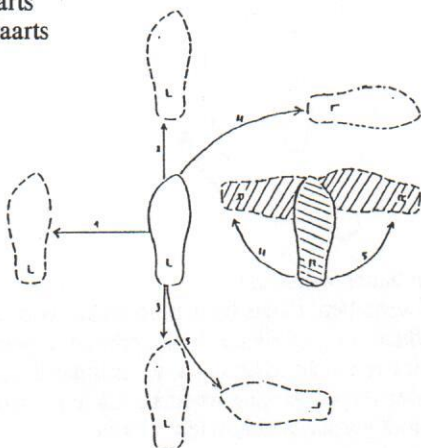


- b. Achterste voet is pivotvoet:
 - na stoppen in schredestand.



Zoals onderstaande figuur aangeeft, kunnen we het pivoteren onderverdelen in:

- a. pivoteren zonder rotatie
 1. zijwaarts
 2. voorwaarts
 3. achterwaarts



- b. pivoteren met rotatie:
 4. borstwaarts (front pivot)
 5. rugwaarts (reverse pivot)

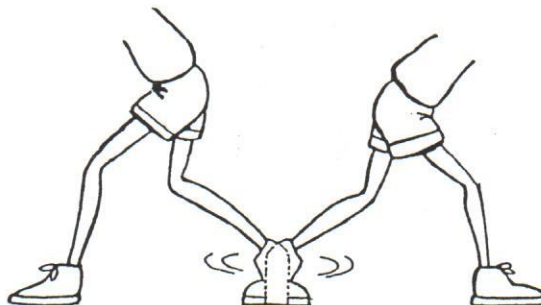
2. TOEPASSING

- a. Beschermen van de bal; lichaam tussen bal en tegenstander.
 b. Begeleiden van een pass; naar voren stappen om de bal meer snelheid te kunnen geven.
 c. Start van een dribbel.
 d. Creëren van een gunstige positie ten aanzien van een dribbel, pass of schot.
 e. Schijnbewegingen in de één tegen één situatie.

3. UITVOERING

- a. Uitgangshouding komt overeen met de 'stophouding'.
 b. De pivotvoet houdt op dezelfde plaats contact met de grond.
 c. Het draaien gebeurt op de bal van de voet; de hiel wordt opgetild.
 d. Bij iedere pivoteerstap wordt het lichaamsgewicht enigszins of geheel boven de niet-pivotvoet gebracht.

- e. De bal wordt tijdens de actie in beide handen voor het middenrif vastgehouden; de ellebogen wijzen naar opzij.

**4. DE BESCHERMING VAN DE BAL GESCHIEDT DOOR**

- a. Ellebogen
 b. Vergroten van de afstand ten opzichte van de tegenstander door achter- of zijwaarts te pivoteren.
 c. Door het lichaam tussen de bal en de tegenstander te draaien.

5. Fouten:

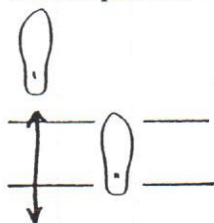
- a. Verkeerde pivotvoet.
 b. Wisselen van pivotvoet.
 c. Draaien op beide voeten.
 d. Verkeerde pivoteerrichting, waardoor de bal onvolledig wordt beschermd.
 e. Gestrekt lichaam.

Correctie:

- a t/m c. Markeringen op de vloer; voet vasthouden.
 d. oefenen tegen een verdediger.

6. AANLEREN VAN HET PIVOTEREN

- a. Spelers staan opgesteld met één voet op een bank; met de vrije voet heen en weer over de bank stappen.
 - kan ook met behulp van een hoepel of een lijn van het speelveld.



- b. Vanuit schredestand: voor-, achter- en zijwaarts pivoteren.

