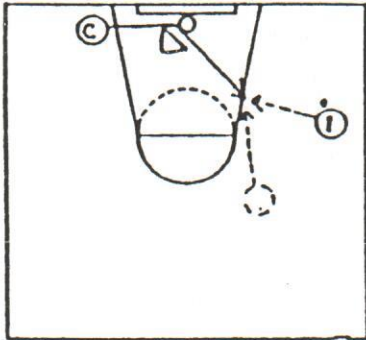


- c. Oefeningen a en b uitvoeren in combinatie met insnijden.
- d. Een center loopt zich vrij naar de bucketlijn. Hier ontvangt hij de pass van speler 1. Vervolgens pivoteert hij zodanig, dat hij de basket kan zien. In deze positie kan hij schieten, een drive inzetten of met behulp van een reverse pivot terugplaatsen naar speler 1, die ondertussen een andere positie heeft ingenomen.



4.3. Crossover-step:

4.4. Toepassing:

- a. Passeren van een tegenstander.
- b. Inzet van een drive.

4.5. Uitvoering van de crossover-step:

- a. Voeten in parallelstand.
- b. Op heuphoogte wordt de bal in beide handen naar één zijde van het lichaam gebracht, terwijl de voet aan diezelfde kant schuin naar voren wordt geplaatst; gesuggereerd moet worden, dat de aanvaller aan die zijde een dribbel wil starten.
- c. In één beweging zet hij het voorste been naar de andere kant naast de voet van de verdediger; de bal wordt snel, vlakbij en voor het lichaam langs ook naar de andere zijde gebracht om onder bescherming van de voorste voet en de vrije arm een dribbel te starten.
- d. De snelheid en het ritme van de totaal-beweging zijn variabel.

4.6. Fouten:

- a. Optillen van de pivotvoet.
- b. Linkervoet wordt niet naast de verdediger geplaatst.

Correctie:

- a. Pivotvoet in kleine cirkel plaatsen.
- b. Oefenen met een pilon.

