**Basketbolda Reverse Nedir?**

**Basketbolda reverse hareketi** genellikle adam geçmek için kullanılır. Hareketin temelinde topla beraber 360 derece dönmek vardır. Bu hareket genellikle forvetlerin ve guardların kullandığı bir hareket olmakla beraber, doğru ve de hızlı bir şekilde yapıldığında rakibinizin topu sizden alması oldukça zordur. Hareketi yaparken rakibinizle aranıza kendi vücudunuzu koymanız, rakibinizin topa ulaşamamasını ve dolayısıyla topu kaptırmadan adam eksiltmenize neden olur.

**Basketbolda Reverse Nasıl Yapılır?**

Reverse yapmak için önce driblinge, yani top sürmeye başlamak gerekir. Topu sürmeye başladıktan sonra rakibiniz karşınıza geldiğinde, **topu sağ elinizle sürüyorsanız** rakibin iki bacağının tam ortasına sol ayağınızı koyun ve topu yere vurmadan 360 derece dönün. Dönüşünüz biter bitmez topu yere vurun ve topu sol elinizle sürmeye devam edin. Bu sayede rakibiniz son bir hamle yapsa bile topunuza müdahale edemez.

Aynı şekilde **sol elinizle topu sürüyorsanı**z, rakibiniz karşınıza geldiğinde, rakibinizin iki bacağının ortasına sağ ayağınızı koyun ve topu yere vurmadan 360 derece dönün. Dönüş biter bitmez dengeli bir biçimde topu yere vurup sağ elinizle top sürmeye devam edebilirsiniz.

Yalnız bu hareketi yaparken zayıf olan elinizle top sürmeye başlayın ki rakibinizi geçtikten sonra dengesinizi kaybetmeden top sürmeye devam edebilesiniz. Ayrıca bu hareket, tıpkı diğer hareketler gibi bol tekrarla mükemmel hale getirilebilir.