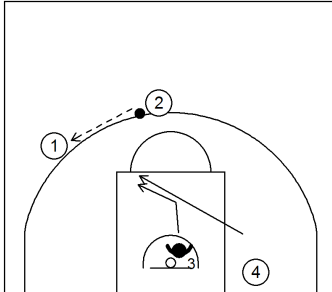




## Overspeel de high post

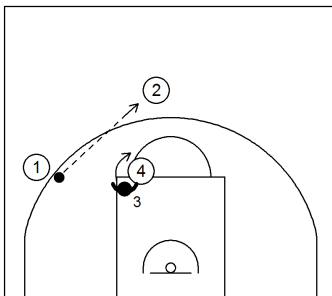
- Centers
- vanaf U18
- 4 spelers
- 1 bal
- 1 basket



**Doel:** high post blijvend overspelen na pass tussen forward en guard

### Organisatie:

- aanvaller 4 biedt zich aan op de elleboog op het moment van de pass
- verdediger 3 overspeelt met de rug naar de achterlijn
- bij de pass terug naar de guard stapt verdediger 3 voorlangs (hier: rechters- linkervoet) en overspeelt aan de andere kant
- aanvallers 1 en 2 proberen high post 4 **op de elleboog** aan te passen
- als dat niet binnen 2 seconden lukt, dan moeten ze naar elkaar terugpassen. Elke pass is een punt voor de verdediger.
- als 4 aangepast wordt, krijgt hij een punt en speelt hij 1 tegen 1 tegen 3
- de winnaar hiervan krijgt nog een punt
- speel tot de 5



### Teaching Points:

- voeten aan beide kanten van de high post
- met elleboog cylinder houden
- voorkom de pass op de high post met de andere hand

### Variaties:

- passers evenwijdig met zijkant bucket en center vraagt op de mid post