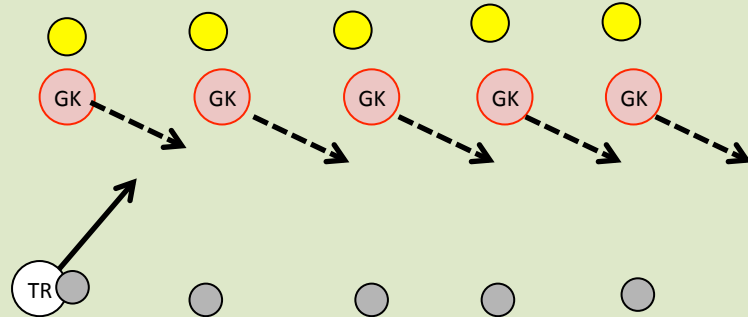


Leerpunt 2-1

Vallen zittend op de knieën.

Voet naar de duikrichting toe, insnijden naar de bal toe en op zijkant vallen



Keeper zittend op 1 knie, ander been gehurkt in hoek van 70/80 graden. Trainer gooit bal op de zijde waar been gebogen is, keeper valt over been heen en pakt bal. Daarna bal weer tegenover de pion leggen door de keeper.

Methodische stappen

Versimpelen door keeper bal in de hand te geven (droog oefenen) of door op de knieën te zitten.