

Leerpunt 2-3

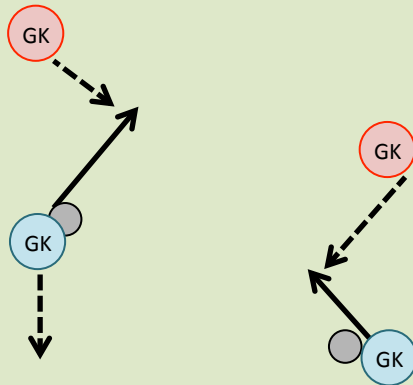
Zijwaarts bewegen voor vallen.

Kleine stapjes, spanning op voorvoeten.

Bovenlichaam iets gebogen, armen meebewegen voor snelheid en stabiliteit.

Vallen

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



Tweetallen, 1 keeper met bal, afstand tot elkaar 3 meter. Achterwaarts lopende keeper gooit bal zodat andere keeper schuin in kan snijden. Direct bal terug en dan aan de andere kant gooien.

Methodische stappen

Stilstaand beginnen om te versimpelen. Kleinere afstand onderling voor verhoging intensiteit.