

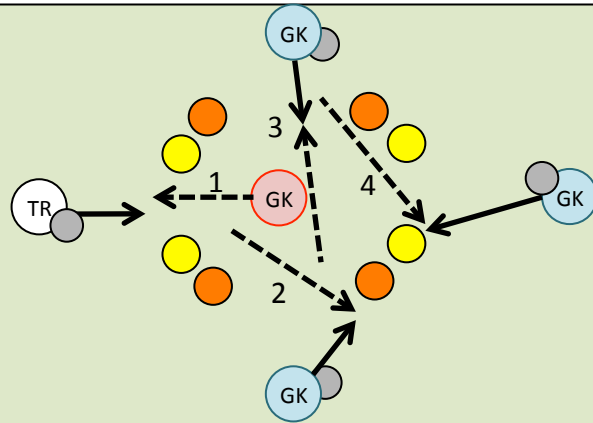
Leerpunt 2-3

Kleine stapjes, spanning op voorvoeten.

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

Leerpunt 5-1

Pakken op hoogste punt, juiste knie voor bescherming omhoog, armen parallel, w-vorm handen



1 centrale keeper, trainer gooit eerste bal hoog, keeper klimt in de bal en pakt hoog. Daarna direct door naar andere kleur pion, bal laag pakken voor de pion. Dan dezelfde kleur pion met hoge bal. Daarna direct door naar andere kleur pion, bal laag pakken voor de pion. Dan dezelfde kleur pion met hoge bal.

Methodische stap

Snelheid verhogen, meerdere keren rond