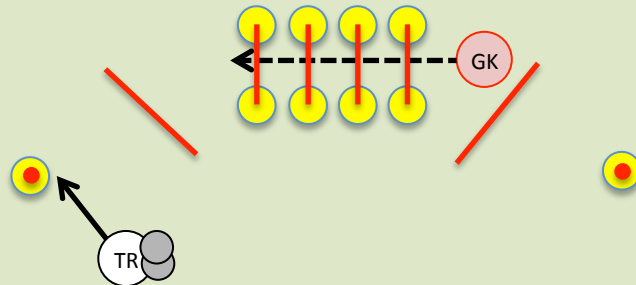


### Leerpunt 4-3

Zweef vanuit beweging

Been omhoog brengen, afzet, bal beide handen klemmen, landen zijkant, afrollen



Keeper gaat kleine stapjes en explosief over de stokken, na laatste stol 1 stapje schuin vooruit naar stok en dan duik om de bal te pakken voor de stok die trainer hoog gooit.

Methodische stap

Bal laag gooien, stok weg halen