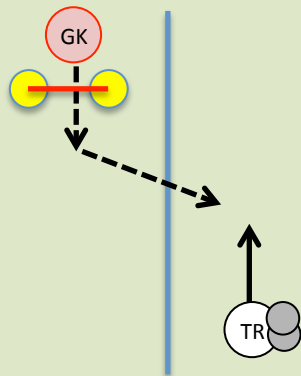


Leerpunt 4-3

Zweef vanuit beweging

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



Keeper springt over stok en gaat direct over in beweging voor duik over het touwtje. Trainer gooit de bal op het moment dat de keeper landt.

Methodische stap

Sprong weghalen