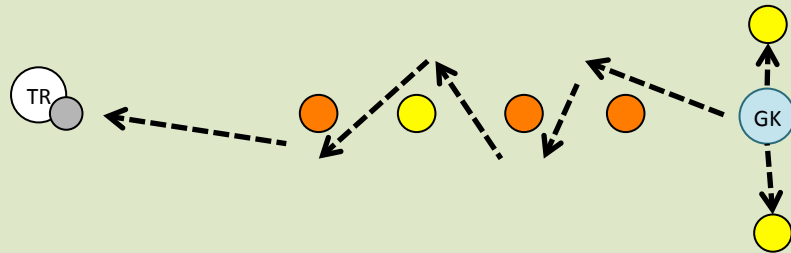


Leerpunt 5-1

1 been omhoog, springen met standbeen en landen op andere been. Evenwicht vinden met handen/armen

Korte kleine stapjes, explosief, bal op hoogste punt pakken.



Keeper staat tussen twee pionnen, tikt pion links aan, tikt pion rechts aan, na x keer kruislings door oranje pion. Aan het eind staat trainer met bal, keeper pakt de bal uit de handen van de keeper met een aanloop. Los roepen bij de laatste pion. Variatie is een bal opgooien aan het eind.

Methodische stap

Tempo verhogen.