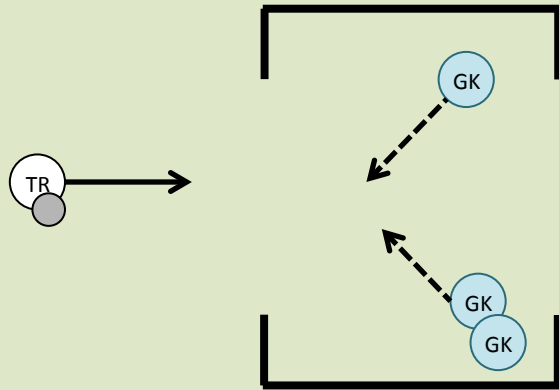


### Leerpunt 5-2

1 been omhoog, springen met standbeen en landen op andere been. Knie gebruiken om af te zetten/bescherming voor tegenstander. Los roepen vooraf. Explosief, bal op hoogste punt pakken.



Twee doelen tegenover elkaar, keeper op juiste positie in het doel om de bal die trainer gooit te pakken. Spel is om de bal te pakken en zo een punt te krijgen. Daarna andere keeper(s).

Methodische stap

Niet alleen pakken maar ook stompen van de bal in het doel van tegenstander.