

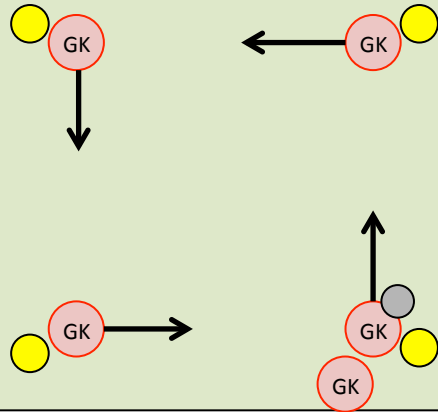
Leerpunt 6-1

Korte pass

Voet helemaal opendraaien, standbeen naast de bal, voet door de bal heen zwaaien en bal begeleiden, stijve voet.

Aaname

Binnenkant voet, bal direct klaar voor trap qua snelheid en positie, meeveren voet om snelheid eruit te halen.



Keeper speelt bal in op andere keeper, aanname en direct doorspelen naar volgende keeper. Bal achterna lopen. Extra keepers laten instromen op positie waar je begint. Eerst simpel beginnen, aanname rechterbeen, doorpassen rechterbeen.

Methodische stap

Aanname rechterbeen, doorpassen linkerbeen. Kaats terug en dan schuin doorpassen naar keeper in beweging.