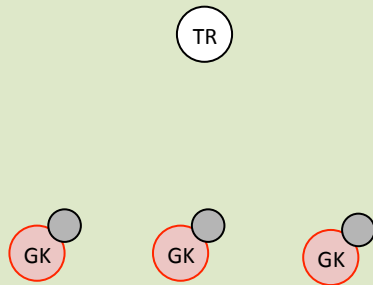


### Leerpunt 6-3

#### Wreeftrap

Aanloop schuin achter de bal, kleine pasje, laatste pas is groot, voet naast de bal, enkel gestrekt, bal in het midden met de veter raken, lichaam boven de bal, 1 arm gestrekt en 1 voor de borst, door de bal heen trappen, zelf door de bal heen lopen



Iedere keeper heeft 1 bal, hij beweegt de bal voorwaarts met de wreef, heel zacht gaat puur over techniek, dan met onderkant voet terughalen en weer met wreef trappen. Zowel linker als rechtervoet trainen.

Methodische stap

Kort bij een muurtje