

Training 3 ; Door HS

Kap wreef

Kap wreef en bal met buitenkant andere
Voet meenemen

Kap binnenkant

Kap binnenkant op andere voet en bal
met binnenkant andere voet meenemen.

Accenten:

Schijntrap voor kap

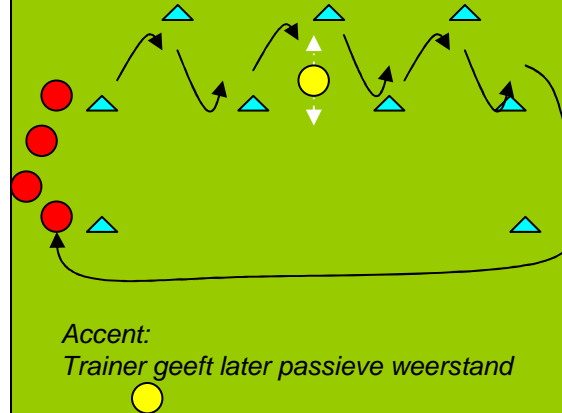
2 handelingen

Voetenwerk

Over bal kijken na kap

Bal in tegengestelde richting bij kap binnenkant

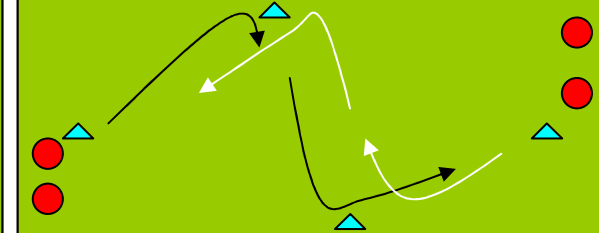
Oef. 1 ; Proberen in deze opzet (Starten in driehoek kan ook)



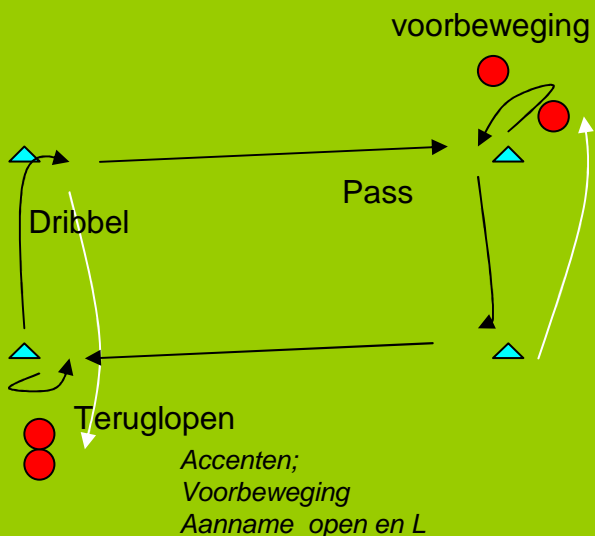
Oef. 2 ; Kap met timing en afschermen

Van 2 kanten tegelijk starten

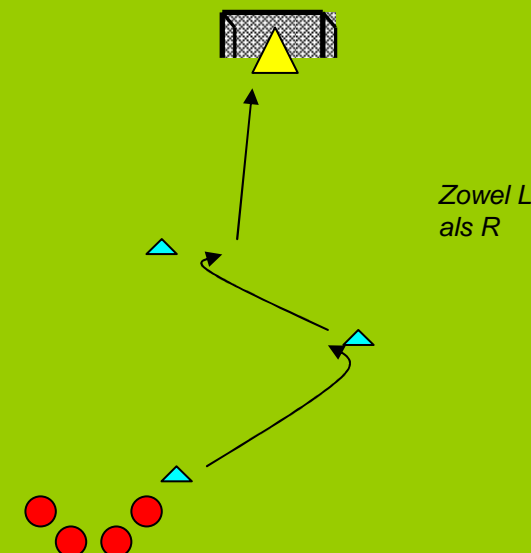
De 2 middelste pilonnen kunnen later weg



Oef. 3; Kap met pass



Oef. 4; Kap met wreeftrap



Oef. 5; kap met passieve weerstand op snelheid

