

## Training 5 ;Door HS

### Kruisstap/overstap:

Dribbel,R voet van buiten naar binnen over de bal zetten en met binnenkant andere voet of buiten R voet de andere richting op.

### Sleep:

Dribbel R,draai lichaam naar R ,sleep de Bal met binnekant voet naar L en neem Over met binnenkant links

### Accenten:

*Dribbel met wreef buitenkant voet*

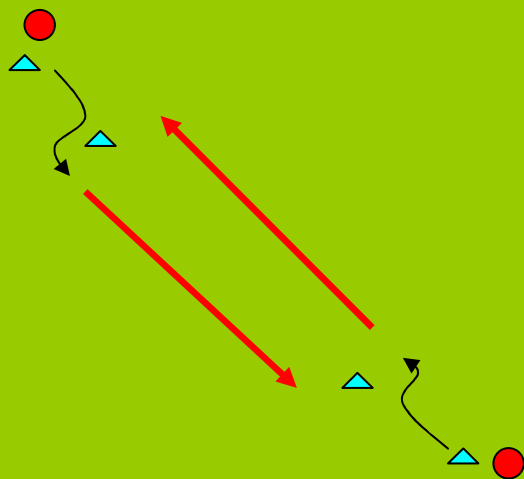
*Perfect eerst langzaam dan snel*

*Vroeg inzetten TIMING.Durven*

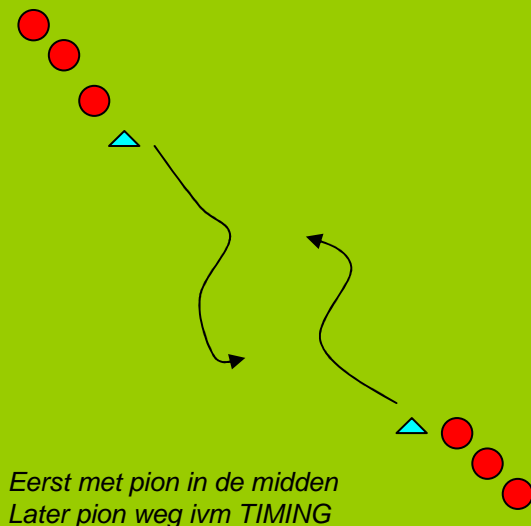
*Kijk over de bal en versnellen*

**10x hooghouden**

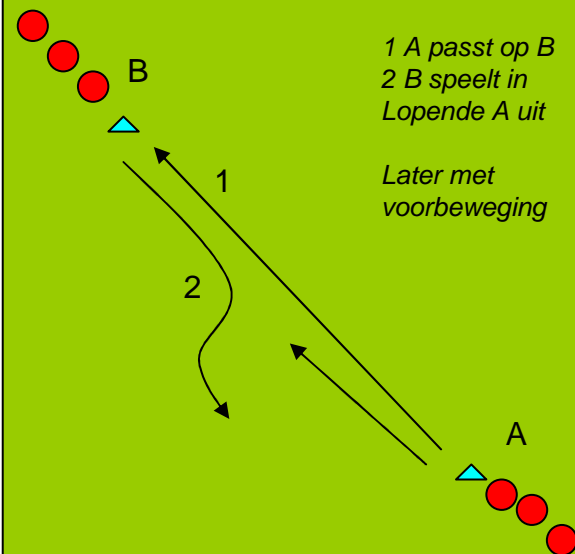
### Oef 3 Beweging met versnelling



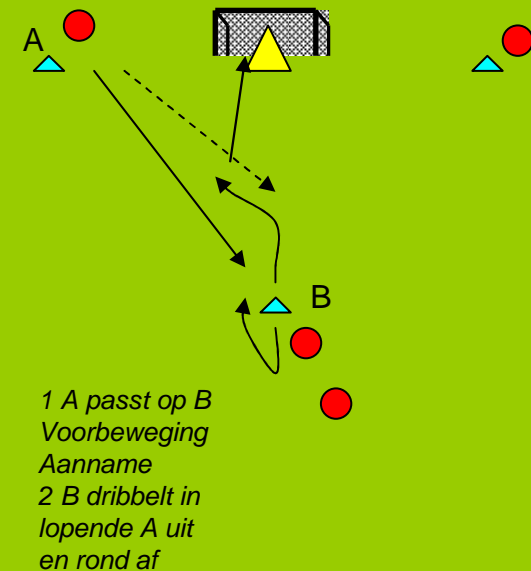
### Oef. 1: Beweging vanuit de dribbel



### Oef 2 met aanname en timing



### Oef 4 Met afronden passieve weerst.d



### Oef 5 Volle weerstand lijnvoetbal

