

Techniektraining Fase 2 / F/ Aug



Training 1 ; Door HS Terugkappen binnen /buitenkant

De bal met **binnenkant** terugkappen en
Met dezelfde voet meenemen (binnenkant)

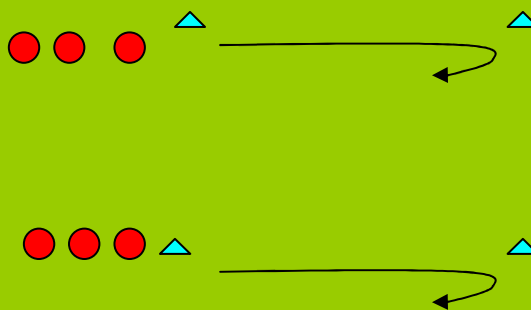
De bal met **buitenkant** terugkappen en met
dezelfde voet meenemen

Accenten:

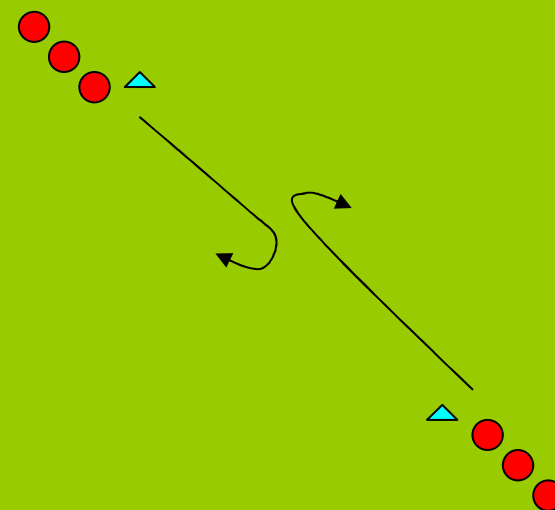
*Zowel links als rechts
Dribbelen wreef buitenkant voet
Schijntrap voor kap
Bal in tegengestelde richting
Standbeen los meedraaien
Voetenwerk
Over de bal kijken na de kap*

Hooghouden 10 x

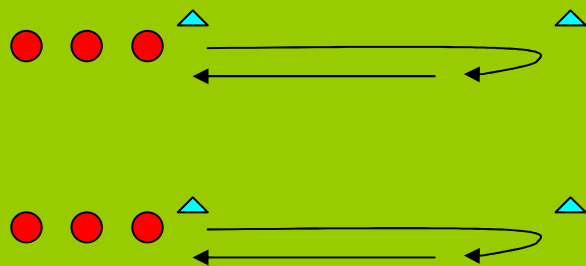
Oef. 1: Kap met afscheren



Oef 2: Kap met timing en afscheren

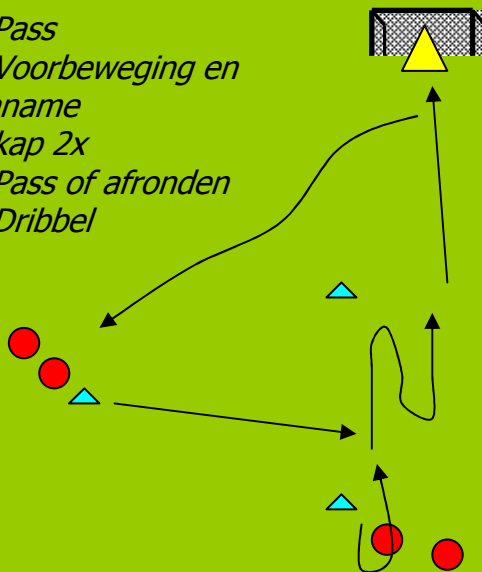


Oef. 3: Kap met afscheren en terugpassen



Oef 4; Kap met afronden

1 Pass
2 Voorbeweging en
Aanname
3 kap 2x
4 Pass of afronden
5 Dribbel



Oef 5: Kap op snelheid /wedstrijdvorm (2 groepen)

