

Training 4 ; Door HS

Cruiff : Kap met binnenkant achter stb langs en neem de bal met buitenkant andere voet mee

Kruispas kort: Dribbel,voet R van buiten naar L over bal,neem bal met buitenkant R mee in draai naar R

Kruispas lang:.....zelfde....

Nu met L voet naar R meenemen

Accenten:

Dribbel met Wreef/buitenkant voet

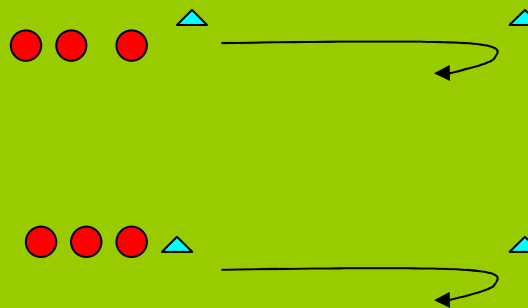
Schijntrap voor kap

Standbeen los meedraaien.

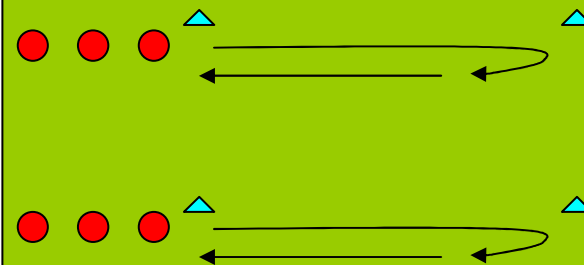
Van tegenstander wegdraaien.

Kijken na de kap en versnellen

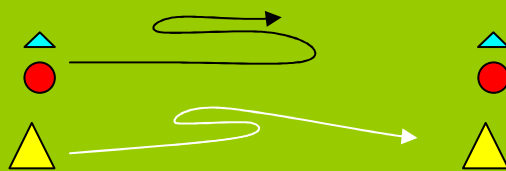
Oef. 1:Kap met afschermen



Oef. 2:Kap met afschermen en terugpassen



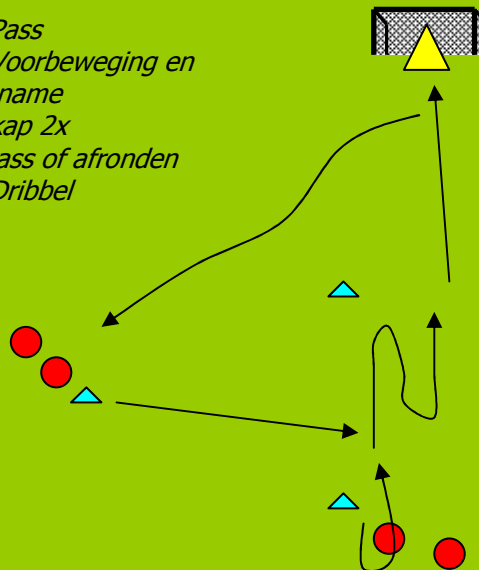
Oef 3 Kap met afschermen passief



Rode speler met ball
2x kappen
Zowel L als R
Van 2 kanten
Snelheid steeds hoge
Wissel van verdediger/aanvaller

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)

