

Training 6 : Door HS

Afdraai binnenkant

Dribbel, zet R voet achter de bal, draai L
Om, neem bal met binnenkant voet mee
In andere richting

Afdraai buitenkant

Dribbel, zet buiten R voet over de bal ,
Draai R om en neem bal met buitenkant
Voet mee in linker richting

Accenten:

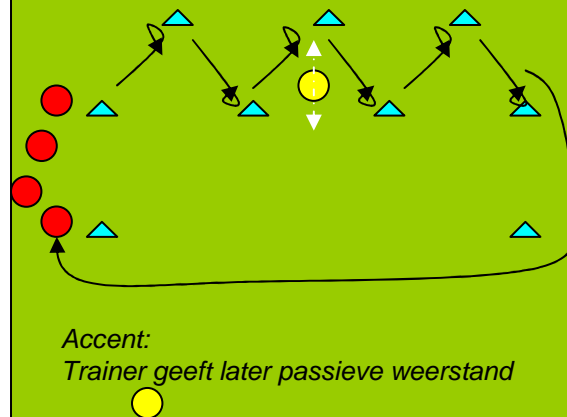
Standbeen meedraaien (los), versnellen

Na de kap, over de bal kijken na de kap.

Dribbel met buitenkant voet.

Links als rechts. Juiste wreeftrap

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

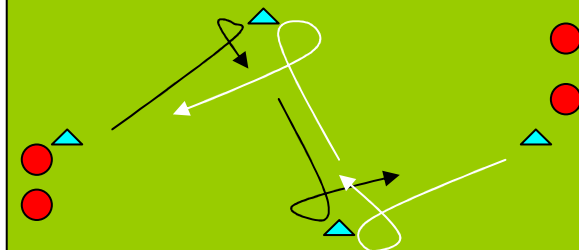


Accent:
Trainer geeft later passieve weerstand

Oef. 2 ;Kap met timing en afschermen

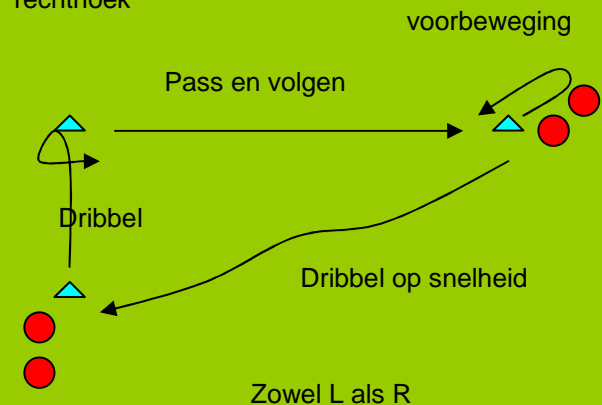
Van 2 kanten tegelijk starten

De 2 middelste pilonnen kunnen later weg



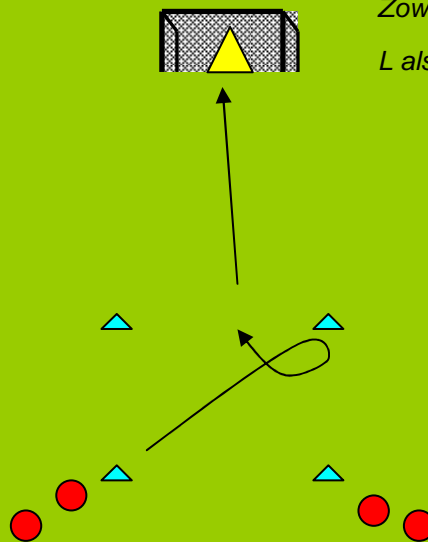
Oef. 3;Kap met pass

Hier in een driehoek maar kan ook in
rechthoek



Oef 4;Kap met afronden of wreeftrap

Zowel met
L als R



Oef. 5;Kap in wedstrijd op snelheid

A passt op B

B kan scoren door over 1 v/d lijnen te dribbelen

A kan bal afpakken en in doel scoren

