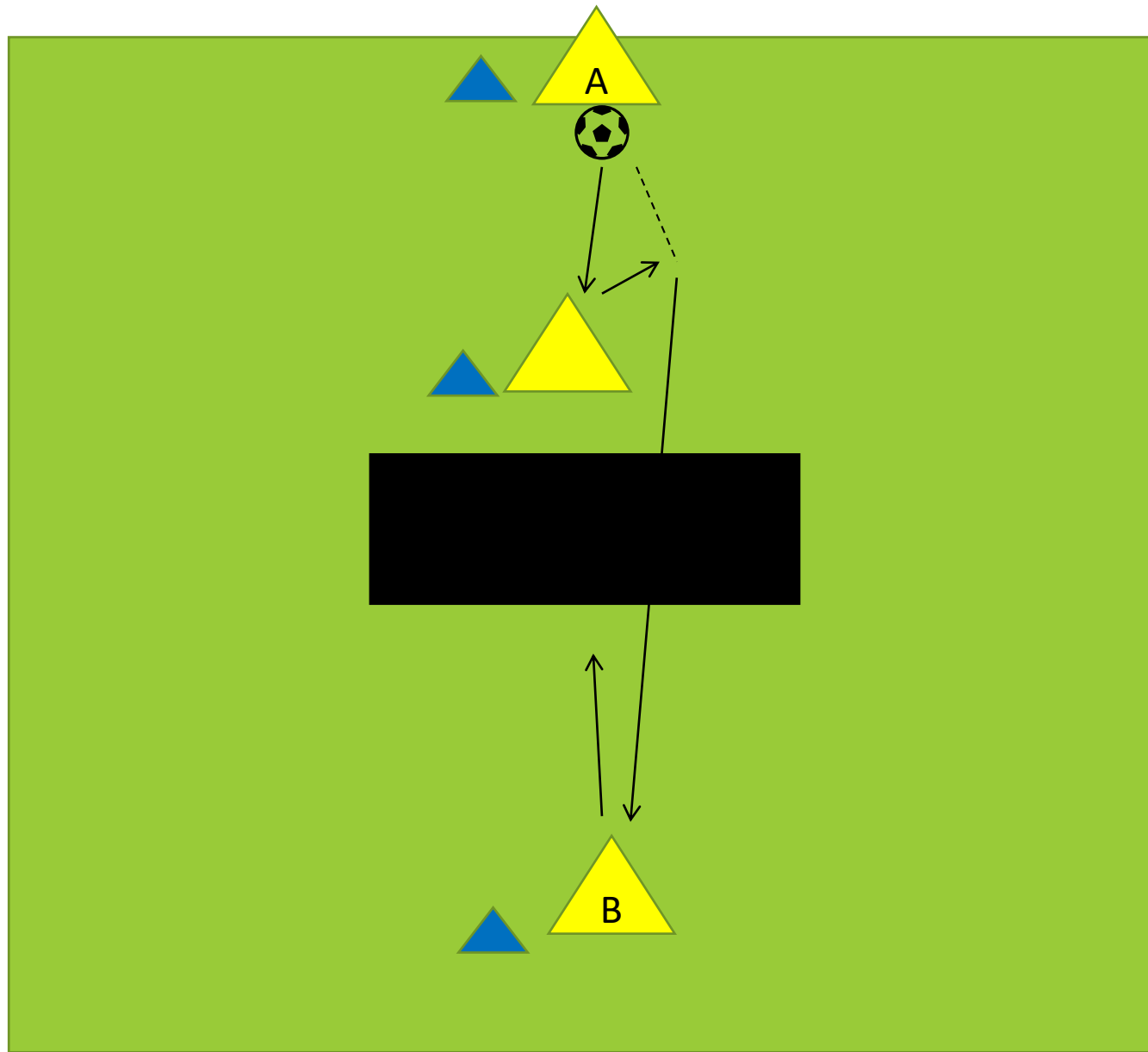


Vorm 1: Traptechniek met de wreef



Organisatie:

Afhankelijk van het aantal spelers meerdere organisaties klaarzetten.

1^e vorm: Trappen uit stilstand met twee 4v4 doeltjes. Probeer de bal vanuit een vak in het verste doeltje te schieten (over het andere doeltje heen). De speler die het eerst 5 punten scoort, die wint.

2^e vorm (ZIE TEKENING) = Volley: Speler A speelt medespeler of trainer in, die kaatst en speler A speelt de bal vervolgens met een boogje over het doeltje heen. Speler B aan de andere kant schiet de bal direct uit de lucht in het doel (evt. met keeper).

Coaching en aanwijzingen:

Aanloop naar de bal en positie steunbeen.

Deel van de voet waar je de bal mee aanraakt (wreef).

Plaats waar je bal trapt.

Uitzwaaien van het been na het trappen.

Oefen uiteraard met beide benen!