**Techniek 1: De hoge bal**

Doel van de trap: lange bal trappen

Aandachtspunten

1. Aanloop: ga recht achteruit, doe dan 2 passen naar de zijkant.
2. Steunvoet: naast de bal, iets dichter bij de goal
3. Steunbeen beugen en dezelfde arm uitsteken
4. Voet waarmee je trapt staat plat tegen de bal en komt achteraan lichtjes omhoog(zichtbaar van de achterkant)
5. Lichtjes buigen naar de kant van je steunbeen

Training: bal over duiveltjesdoel trappen, bal gaat stijl omhoog

**Techniek 2: Steile bal**

Doel van de trap: lange bal die steil omhoog gaat en stilvalt wanneer hij botst

Aandachtspunten:

1. Zie techniek 1, enkel gaan we de bal meer met de teen raken en onze voet iets platter plaatsen.

**Techniek 3: gestrekte bal**

Doel van de bal: snelle flankwissel, trap op doel, de bal gaat gestrekt net boven de grond

Aandachtspunten

1. Basispositie techniek 1
2. Voet van de grond, voetzool zichtbaar + hiel van de grond
3. Trage achterwaartse rotatie
4. Bal niet te hoog raken
5. Als er een curve op de bal naar links of rechts zit staat je standbeen te ver naar voor
6. Steunvoet niet te dicht bij de bal zetten