

Inhoudsopgave

1. Standaard situaties	3 t/m 8
2. Afrondvormen	9 t/m 14
3. Voetbalvormen	15 t/m 20
4. Hersteltraining	21 t/m 26
5. Keepertraining	27 t/m 32
6. Teamsamenwerking	33 t/m 38
7. Vormen met meerdere shooters	39 t/m 44



Voorwoord

De Lobta Ballshooter is de top of the range van de voetbal training machines.

Verbeter je voetbal handelingen in trainingen met deze geavanceerde techniek. De Lobta Ballshooter maakt het mogelijk om doelschoten, passes en boogballen te realiseren met de grootst mogelijke efficiëntie, om keepers, verdedigers en aanvallers te trainen op voetbal specifieke handelingen.

In het moderne voetbal bereikt men een buitengewoon hoog niveau. In termen van zowel de atletische prestaties als techniek vaardigheden. Het geheim daarin zit hem in trainen met een groot aantal herhalingen van de juiste technische bewegingen. De limiet hierin is de beschikbare trainingstijd. Lobta Ballshooter maakt het mogelijk om honderden oefeningen uit te voeren op een zeer hoog tempo en met de grootst mogelijke precisie in een korte tijd, met de gekozen methodische stappen.

HERHALEN IS VERBETEREN

TRAINEN IS HERHALEN

VERBETEREN IS WINNEN

PLEZIER IS MEER TRAINEN

WINNEN IS MEER PLEZIER

De Lobta Ballshooter is bedoeld om elke balsporter de gelegenheid te geven zich meer te kunnen bekwamen in zijn balvaardigheid. Om u een voorbeeld te geven in de mogelijkheden van wat u kunt trainen met onze Ballshooter, hebben wij een handleiding samengesteld met diverse voorbeelden van herstel/conditietraining tot standaard situaties.

1. Standaard situaties



1. Corner eerste paal

Doelstelling:

Het verbeteren van de afronding bij de eerste paal vanuit de corner

Speluitleg:

- Speler A begint bij 2^{de} paal
- Loopactie richting 1^{ste} paal
- Afronden op goal
- Speler B is aan de beurt

Methodische stap:

- Zacht en laag
- Zonder weerstand, snelheid opvoeren
- Strakke voorzet door de lucht
- Met tegenstander

Coachmomenten:

- Moment van loopactie; inlopen als bal gegeven wordt
- Bal laag houden; voorover leunen met lichaam
- Lichaam indraaien tijdens afronding (opengedraaid staan)



2. Vrije trap tweede paal

Doelstelling:

Het verbeteren van de afronding bij vrije trap

Speluitleg:

- Speler A maakt loopactie naar 2^{de} paal
- Speler B maakt loopactie naar 1^{ste} paal
- Na afronding zijn speler C en D aan de beurt

Methodische stap:

- Zachte bal richting goal, zonder weerstand
- Strakke voorzet, zonder weerstand
- Strakke voorzet met verdediger
- Met buitenspel

Coachmomenten:

- Moment van inlopen; lopen als de bal onderweg is
- Speler A en B schuin achter elkaar staan
- Let op buitenspel!



3. Corner terugleggen

Doelstelling:

Het verbeteren van de corner variant waarbij speler A de bal op goal moet afronden

Speluitleg:

- Speler A start op 20 meter voor de goal
- Inlopen als shooter de bal geeft
- Afronden op goal
- Daarna is speler B

Methodische stap:

- Bal aannemen
- Direct afwerken
- Strakke bal
- Verdediger geeft druk op moment dat shooter de bal speelt

Coach momenten:

- Met lichaam voorover hangen
- Bal sturen
- Loopactie 100%



4. Verdedigen van corner

Doelstelling:

Het verbeteren van het verdedigen bij een corner

Speluitleg:

- Speler A, B, C en D staan in de zone
- Tegenstanders lopen in op moment dat shooter een bal schiet
- Duel spelen tot bal uit 16 meter is
- Oefening herhalen

Methodische stap:

- Zonder tegenstanders
- Strakke corner
- Tegenstanders toevoegen
- Bal vooruit koppen is genoeg
- Bal uit 16 meter werken

Coach momenten:

- Bal altijd aanvallen/ vooruit verdedigen
- Als bal over je heen gaat omdraaien en weer de ruimte voor je aanvallen
- Coachen



5. Verdedigen vrije trap

Doelstelling:

Het verbeteren van het verwerken van een vrije trap

Speluitleg:

- Speler A, B, C en D beginnen op 16 meter
- Tegenstanders proberen te scoren
- Duel spelen
- Met buitenspel
- Oefening herhalen

Methodische stap:

- Zonder tegenstanders
- Strakke vrije trap (hoog)
- Tegenstanders toevoegen
- Bal vooruit koppen is genoeg
- Bal uit 16 meter werken

Coach momenten:

- Zowel de bal als de man zien
- Bal aanvallen
- Coachen



2. Afrondvormen



2. Bezetting voor de goal, voorzet zijkant

Doelstelling:

Het verbeteren van de samenwerking van de aanvallers door middel van een loopactie

Speluitleg:

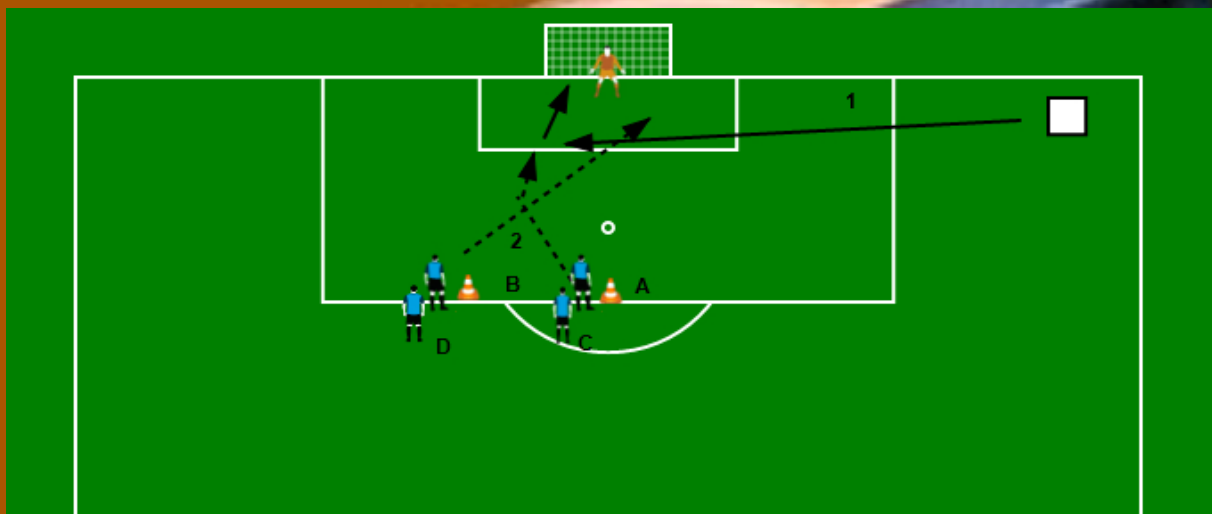
- Speler A loopt naar 1^{ste} paal
- Speler B loopt naar 2^{de} paal
- Shooter geeft voorzet
- Afwerken en proberen te scoren
- Terug naar start positie

Methodische stap:

- Zonder weerstand, zachte voorzet
- Strakke/hoge voorzet
- Direct afwerken
- Met tegenstander(s)

Coach momenten:

- Moment van inlopen; speler A moet 100% naar 1^{ste} paal
- Niet er al staan maar er komen
- Speler A en speler B moeten schuin achter elkaar staan
- Coachen



3. Frontaal afwerken

Doelstelling:

Het verbeteren van de afronding recht voor de goal

Speluitleg:

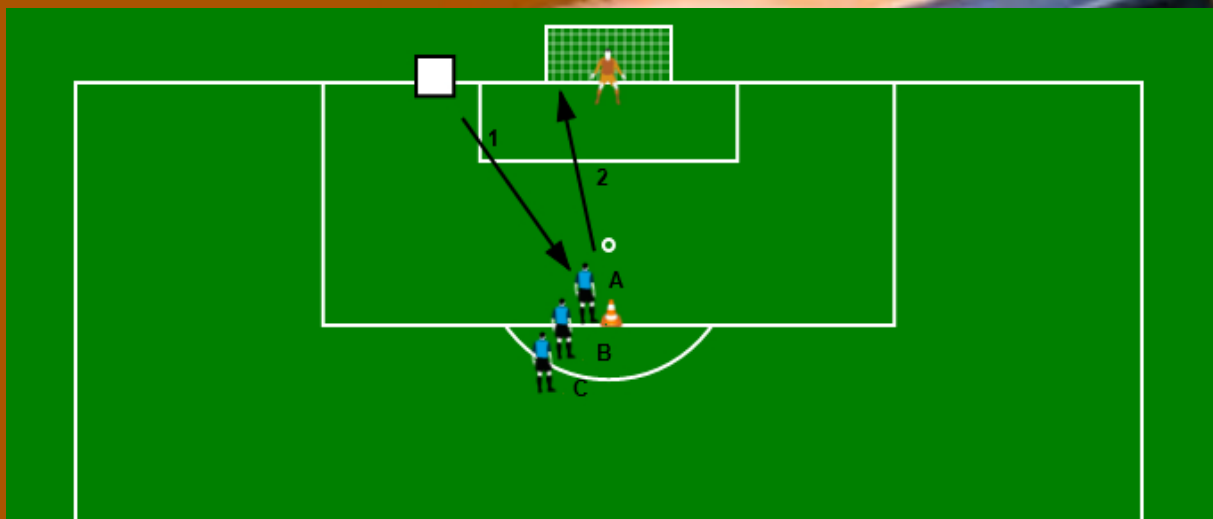
- Speler A krijgt de bal van de shooter
- Speler A werkt af
- Daarna is speler B aan de beurt

Methodische stap:

- Zachte bal
- Strakke bal
- Hoge bal
- Speler A mag de bal aannemen
- Speler A moet direct afwerken
- Verder van de goal/ naar de zijkant

Coach momenten:

- Bal laag houden, lichaam over de bal
- Zo snel mogelijk schieten/ snel handelen
- Bal sturen



4. Volleys

Doelstelling:

Het verbeteren van de directe afronding door middel van een goede timing

Speluitleg:

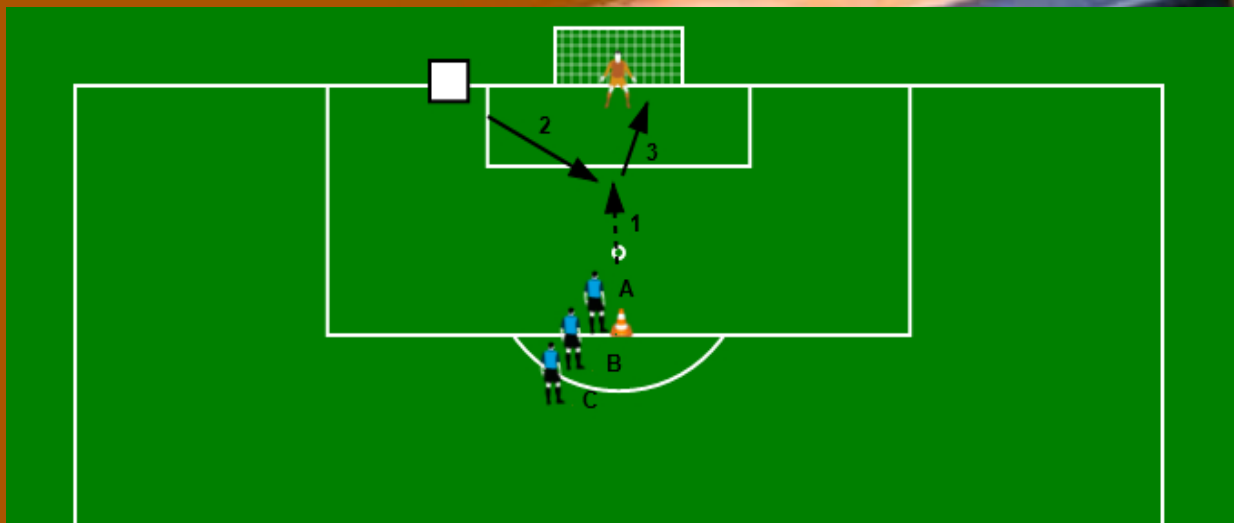
- Speler A krijgt hoge bal op 16 meter
- Direct afwerken uit de lucht
- Daarna is speler B

Methodische stap:

- Zachte bal met boogje
- Hardere bal met klein boogje
- Strakke bal
- Verder weg gaan staan/ richting zijkant

Coach momenten:

- Lichaam achter bal houden
- Voorover hangen
- Bal drukken/ naar beneden duwen



5. Schieten schuin ingedraaid

Doelstelling:

Het verbeteren van de afwerking waarbij je de bal schuin aangespeeld krijgt.

Speluitleg:

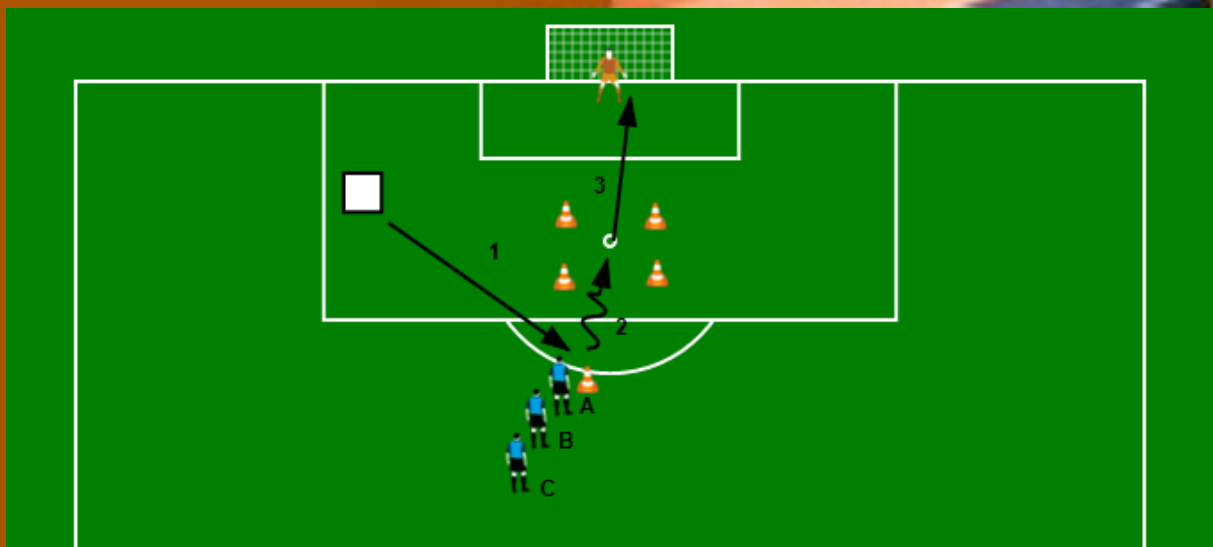
- Speler A krijgt de bal van de shooter
- Speler A moet de bal aannemen
- Speler A moet in het vierkant komen en afwerken
- Daarna is speler B aan de beurt

Methodische stap:

- Zachte bal
- Strakke/hoge bal
- Dribbelen richting vierkant
- In één aanname de bal klaar hebben liggen

Coach momenten:

- Standbeen recht
- Bal sturen



3. *Voetbalvormen*

(Voetbal specifieke handelingen)



1. Aanname & passing

Doelstelling :

Het verbeteren van aanname en de passing over de grond.

Speluitleg:

- Shooter speelt de bal naar speler A
- Speler A neemt aan en speelt bal in kleine goaltje
- Ballen komen snel achter elkaar

Methodische stap:

- Zacht inspelen
- Zonder weerstand, snelheid opvoeren
- Met weerstand & strakke bal

Coachmomenten:

- Bal mag niet van de voet springen
- Neem de bal opengedraaid aan
- Sta op voorvoeten als de bal gespeeld wordt
- Kom in de bal



2. Opendraaien

Doelstelling:

Het verbeteren van het opendraaien.

Speluitleg:

- Shooter speelt de bal naar speler A
- Speler A draait open en speelt in kleine goaltje
- Ballen komen achter elkaar
- Hoger niveau hoe sneller de ballen komen.

Methodische stap:

- Zacht inspelen
- Zonder weerstand, snelheid opvoeren
- Met weerstand & strakke bal

Coachmomenten:

- Bal kort bij je houden
- Sta op voorvoeten als bal gespeeld word.
- Kom in de bal
- Draai kort weg en speel vervolgens de bal in kleine goaltje



3. Hoge bal controleren en over de grond doorspelen.

Doelstelling:

Het controleren van een hoge bal en vervolgens een pass geven over de grond.

Speluitleg:

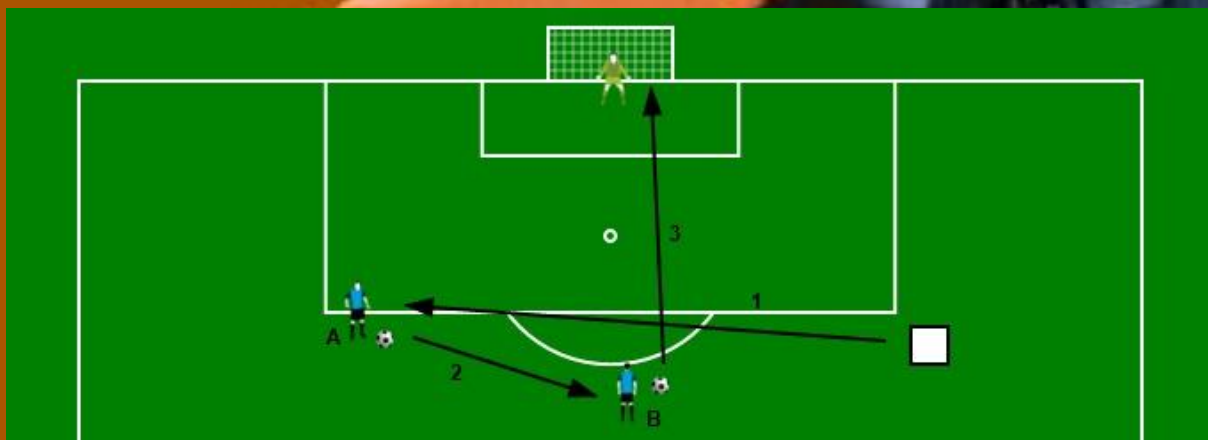
- Shooter speelt de bal hoog naar speler A
- Speler A controleert de bal in de lucht
- Speler A speelt de bal laag naar speler B
- Speler B werkt af op goal
- Na uitvoering wisselen van functie.

Methodische stap:

- Lange bal vrij aannemen en doorspelen
- Balsnelheid opvoeren (strakkere voorzet)
- Afwerken met weerstand
- Lange bal van shooter met weerstand aannemen
- In een wedstrijdvorm met buitenspel

Coachmomenten:

- Time de bal goed.
- Op voorvoeten als bal gespeeld wordt.
- Speel de bal binnenkant voet naar speler B over de grond.



4. Aanvallend koppen

Doelstelling:

Het verbeteren van het koppen op goal van een bal vanaf de zijkant.

Speluitleg:

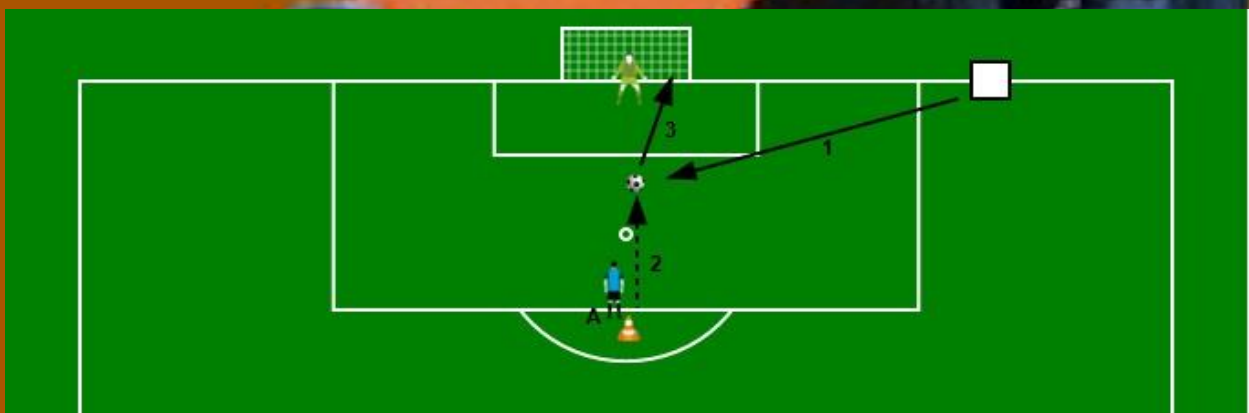
- Shooter geeft bal hoog voor vanaf achterlijn
- Inlopen als de bal gegeven wordt vanaf de 16 meter
- Afronden met het hoofd op goal
- Kan met meerdere shooters & aanvallers

Methodische stap:

- Zachte boogbal vanaf zijkant
- Snelheid opvoeren (strakker en harder)
- Onder weerstand op goal koppen
- Met meerdere aanvallers & verdedigers uitvoeren

Coachmomenten:

- Shooter staat op de punt 16 meter achterlijn.
- Een voorzet hoog 1^{ste} of 2^{de} paal.
- Naar beneden koppen
- Time de bal goed



5. Hoge bal passen naar medespeler

Doelstelling:

Het verbeteren van het in een keer doorspelen

Speluitleg:

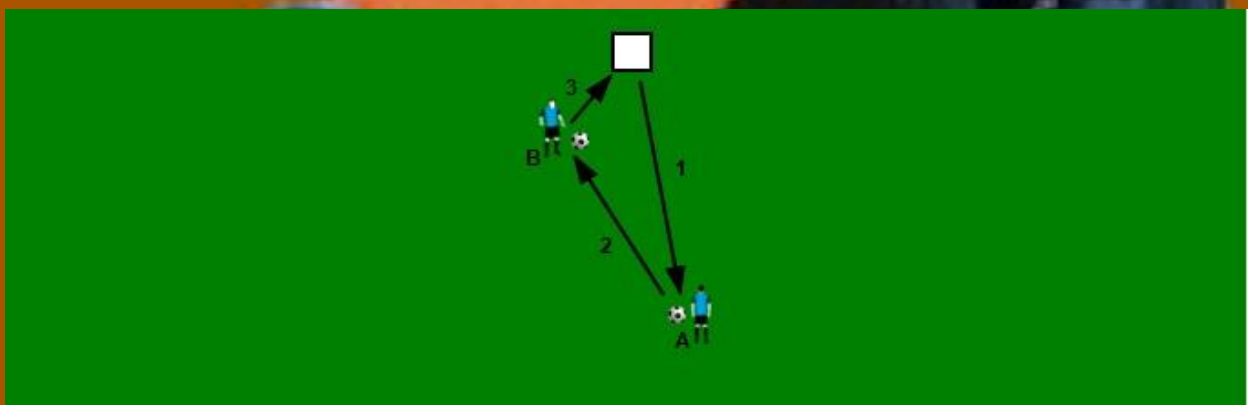
- Shooter speelt hoge bal naar speler A
- Speler A speelt bal in een keer naar speler B
- Speler B schiet de bal in het net boven de shooter
- Om de 5 ballen wisselen speler A & B

Methodische stap:

- Zachte hoge bal
- Snelheid opvoeren
- Verschillende hoogtes aanspelen

Coachmomenten:

- Sta op voorvoeten
- Time de bal goed
- Lichaam voorover houden



4. *Hersteltraining*



1. Recht kaatsen met lopen

Doelstelling:

Het verbeteren van het balgevoel en het opbouwen van conditie/ spieren

Speluitleg:

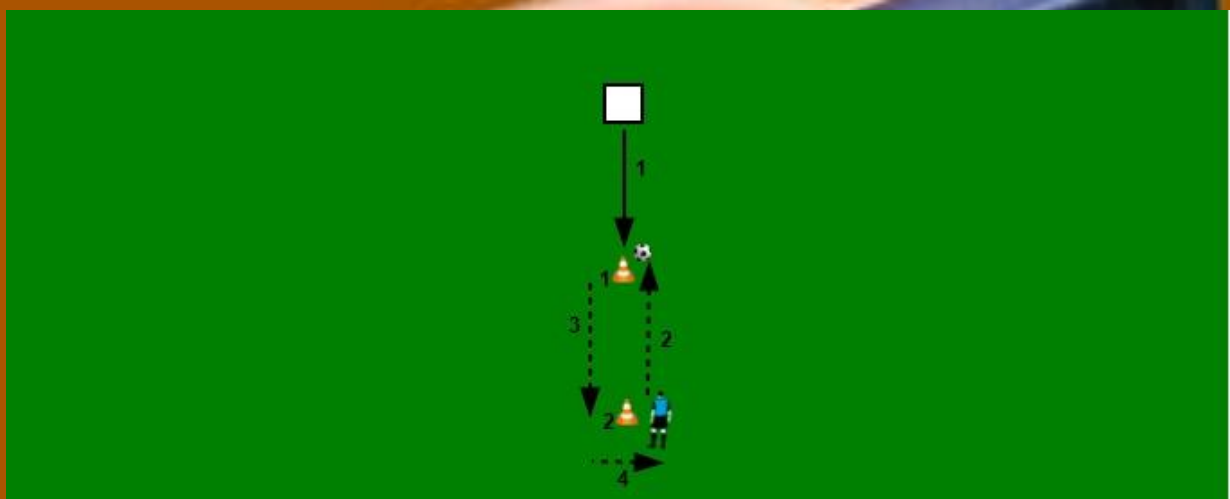
- Speler A begint vanuit pion 2
- Speler A loopt richting pion 1 en krijgt de bal van shooter
- Speler A schiet bal terug in het net en loopt terug naar pion 2
- Oefening herhalen

Methodische stap:

- Snelheid laag/hog
- Binnenkant voet
- Wreef
- Met stuit er tussen
- Borst/hoofd
- Met balaanames

Coach momenten:

- Ontspannen lopen/ lichtvoetig bewegen
- Voet aanspannen tijdens balcontact
- Links en rechts gebruiken
- Timing; juiste moment de bal raken



2. Rechte kaats

Doelstelling:

Het verbeteren van je evenwicht en het aansterken van je gehele standbeen

Speluitleg:

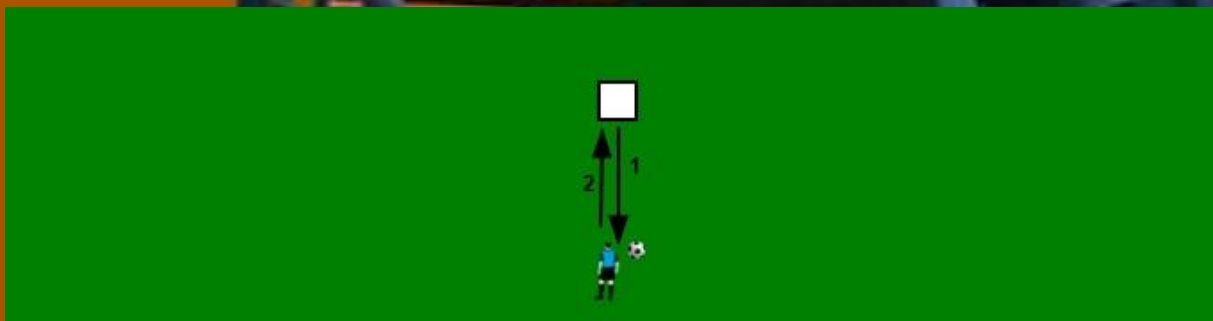
- Speler A gaat op één been staan
- De shooter schiet de bal
- Speler A kaatst de bal in het net
- Oefening herhalen

Methodische stap:

- Binnenkantvoet
- Wreef
- Koppen
- Bal eerst controleren
- Ga op een balansbal staan

Coach momenten:

- Focus houden op evenwicht, zorg altijd dat je op één been blijft staan
- Strakke bal in het net geven



3. Dribbelen, schieten en aannames

Doelstelling:

Het verbeteren van je balgevoel door te dribbelen, te schieten en de bal aan te nemen

Speluitleg:

- Speler A krijgt een strakke bal in de voeten van shooter 1
- Speler A dribbelt tussen de pionnen door
- Op techniek de bal in de goal schieten
- Omdraaien want shooter 2 geeft de bal
- Speler A neemt aan, draait open en werkt af op techniek
- Daarna is speler B aan de beurt

Methodische stap:

- Op rustig tempo uitvoeren
- Vrije keuze welk been je gebruikt
- Hoog tempo
- Links en rechts gebruiken

Coach momenten:

- Tijdens dribbel hoofd omhoog houden
- Kort om de pionnen heen draaien
- Snelheid behouden
- Doorzwaaien met je been tijdens shot
- Aanneme moet voor je liggen (niet onder je)



4. Conditie opbouwen

Doelstelling:

Het verbeteren van je uithoudingsvermogen en explosief handelen

Speluitleg:

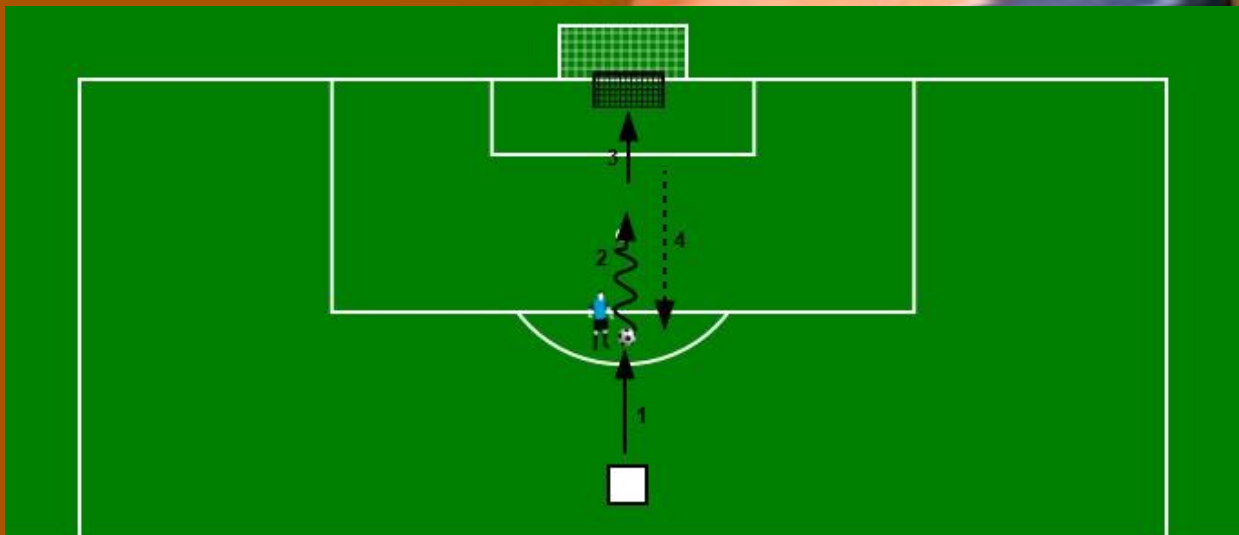
- Speler A krijgt de bal met de rug naar de goal op 25 meter
- Aannemen, omdraaien en op snelheid naar penalty stip
- In klein goaltje schieten
- Op snelheid terug om nieuwe bal te krijgen

Methodische stap:

- Zachte bal van shooter
- Strakke bal van shooter
- Snelheid van joggen naar sprinten

Coach momenten:

- Bal telkens weer ophalen zo dicht mogelijk bij shooter (meters maken)
- Tijdens vermoeidheid de zuiverheid behouden tijdens afwerken
- Bal dicht bij je houden tijdens dribbel



5. Koppen/ sprongkracht

Doelstelling:

Het verbeteren van je sprongkracht/ explosiviteit terwijl je de bal weg moet koppen

Speluitleg:

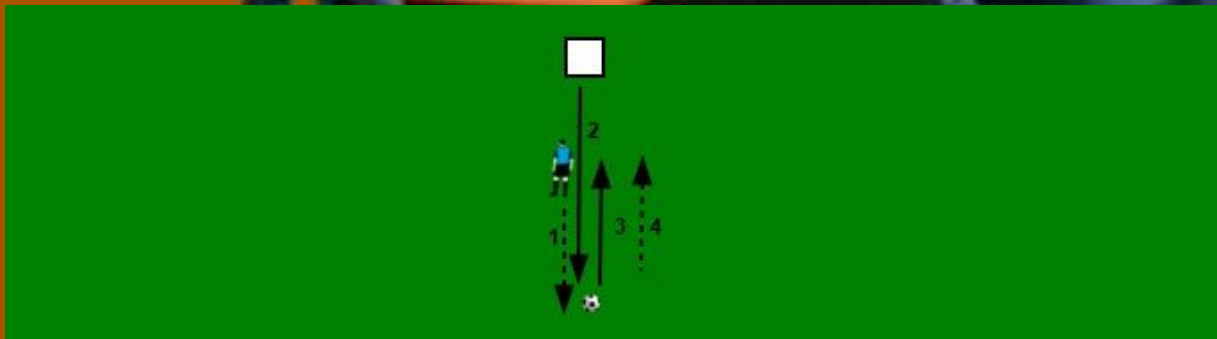
- Speler A gaat op 10 meter van de shooter staan
- De shooter geeft een lobje over speler A
- Speler A loopt achterwaarts en kopt de bal vooruit met sprong
- Teruglopen naar start positie

Methodische stap:

- Bal willekeurig weg koppen
- Bal in goaltje koppen

Coach momenten:

- Laag zitten als je achteruit loopt
- Ingedraaid naar achter lopen
- Armen meenemen tijdens sprong
- Holle rug maken, vanuit je nek de bal knikken en bal op je voorhoofd raken



5. Keeperstraining



1. Klemmen van de bal

Doelstelling :

Het verbeteren van het klemmen tijdens een schot

Speluitleg:

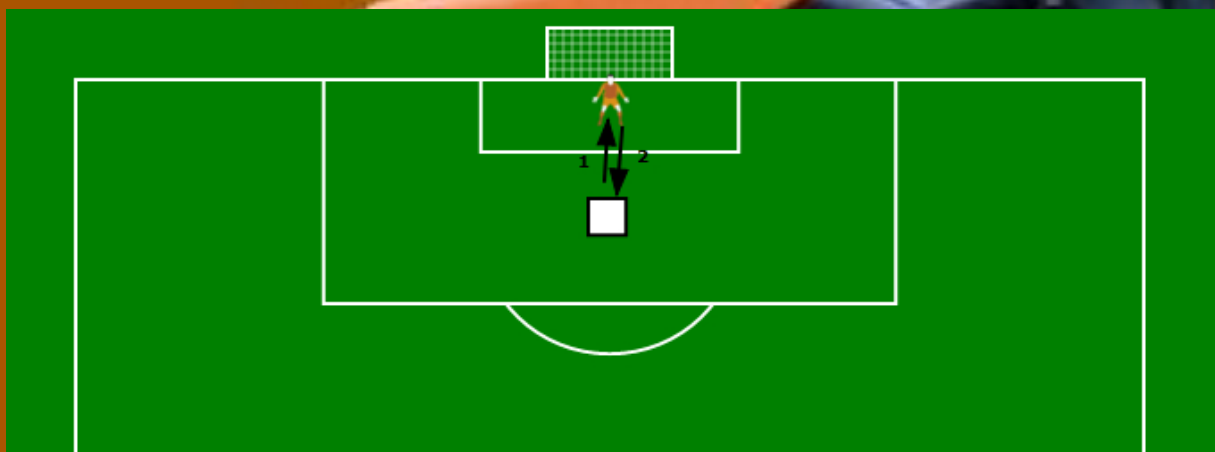
- Shooter 1 schiet de bal recht op de keeper
- Keeper vangt de bal in zijn handen
- Teruggooien in net boven de Lobta

Methodische stap:

- Zachte ballen buikhoogte
- Snelheid opvoeren en strakker
- Variatie in hoge & lage ballen

Coachmomenten:

- Sta op voorvoeten
- Bij vangen handen naar je borst
- Na vangen snel hervatten door gooien in net boven Lobta
- Aanvallen van de bal
- Lichaam achter de bal



2. Duiken

Doelstelling:

Het verbeteren van het duiken naar de bal

Spelutleg:

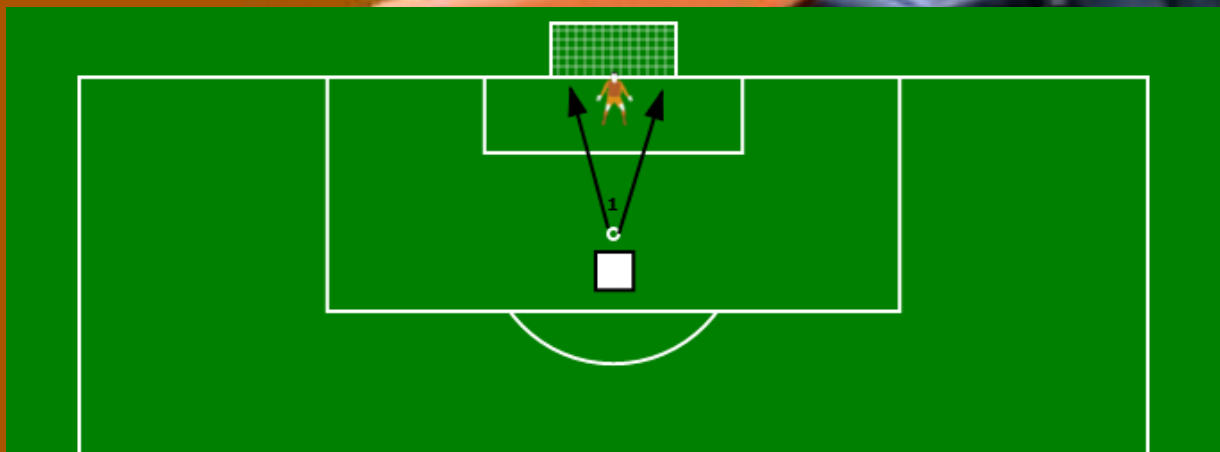
- Shooter 1 schiet de bal op goal in de hoek
- Keeper A duikt naar de bal
- Keeper A klemt of bokst de bal weg

Methodische stap:

- Zachte ballen halverwege
- Snelheid opvoeren en strakker
- Variatie in hoge en lage ballen
- Ballen op gehele goal

Coachmomenten:

- Sta op voorvoeten
- Ballen naar zijkant boksen
- Vangballen naar zijkant rollen
- Na tegenhouden weer klaarstaan voor volgende bal



3. Hoge bal klemmen

Doelstelling:

Het klemvast hebben van een hoge bal

Speluitleg:

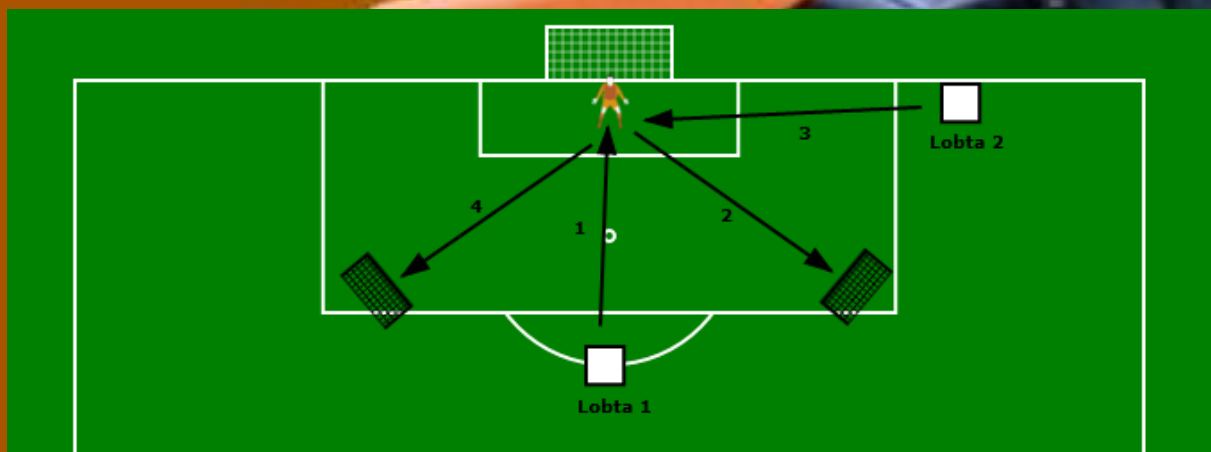
- Shooter 1 schiet vanaf rand 16 een hoge bal
- Keeper A springt omhoog en klemt de bal
- Keeper A rolt de bal in goaltje 1
- Shooter 2 schiet vanaf de zijkant hoge bal 2^{de} paal
- Keeper A springt omhoog en klemt de bal
- Keeper A gooit de bal bovenhands in goaltje 2

Methodische stap:

- Hoge ballen op keeper
- Tempo versnellen van Lobta's
- Ballen vanaf de zijkant variëren 1^{ste} & 2^{de} paal

Coachmomenten:

- Sta op voorvoeten
- Snel handelen/ aanvallen van de bal
- Ballen Klemvast
- In het goaltje gooien



4. Corners verdedigend oefenen

Doelstelling:

Het moment herkennen van uitkomen bij een hoge voorzet

Speluitleg:

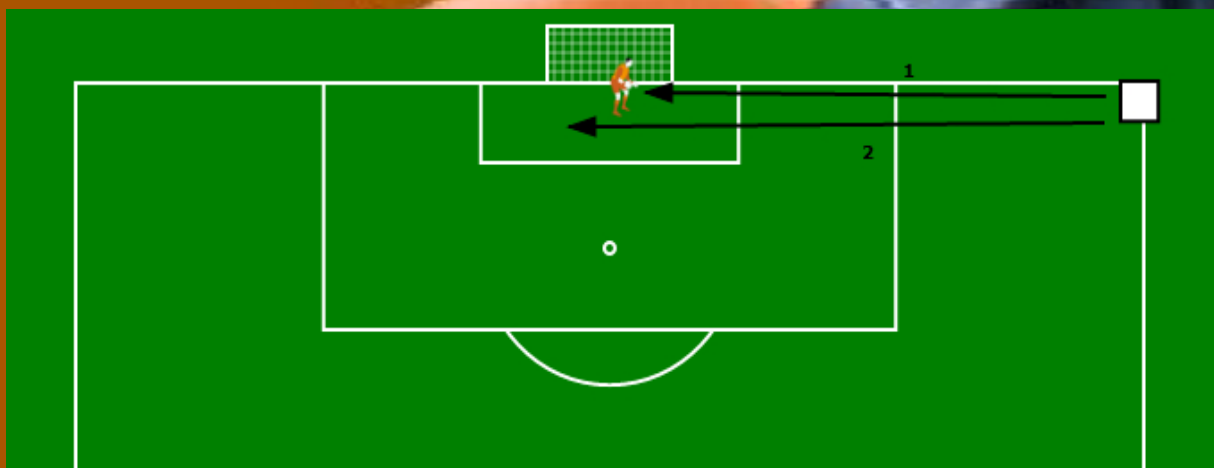
- Shooter 1 schiet de bal hoog voor
- Aanvaller A probeert de bal af te maken
- Keeper A verdedigt de bal door vangen of boksen

Methodische stap:

- Ballen hoog voor in midden
- Met aanvallers en verdedigers erbij
- Ballen variëren 1^{ste} & 2^{de} paal

Coachmomenten:

- Laten horen
- Komen is bal hebben
- Verdedigers wegzetten
- Timen van de hoge bal



5. Reageren op de bal

Doelstelling:

Het verbeteren van de reactie snelheid

Speluitleg:

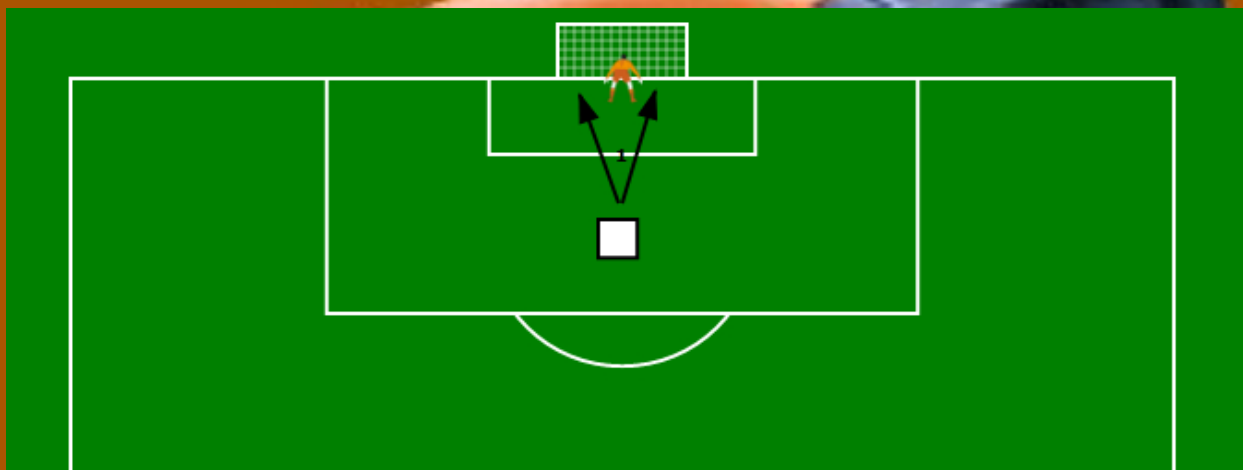
- Keeper A staat in goal met rug naar Lobta
- Lobta 1 schiet vanaf 11 meter de bal op goal
- Op moment dat Lobta geluid maakt van schieten mag keeper omdraaien
- Bal komt op keeper en keeper klemt of bokst de bal

Methodische stap:

- Zachte en makkelijke ballen
- Tempo opvoeren
- Moeilijkere ballen meer in hoeken

Coachmomenten:

- Na draaien gelijk op voorvoeten
- Gebogen staan
- Snel reageren op de bal
- Klemmen of naar zijkant boksen



6. Teamsamenwerking



1. Aanval vanaf de zijkant

Doelstelling:

Het verbeteren van het aanvalsspel via de zijkant met voorzet

Speluitleg:

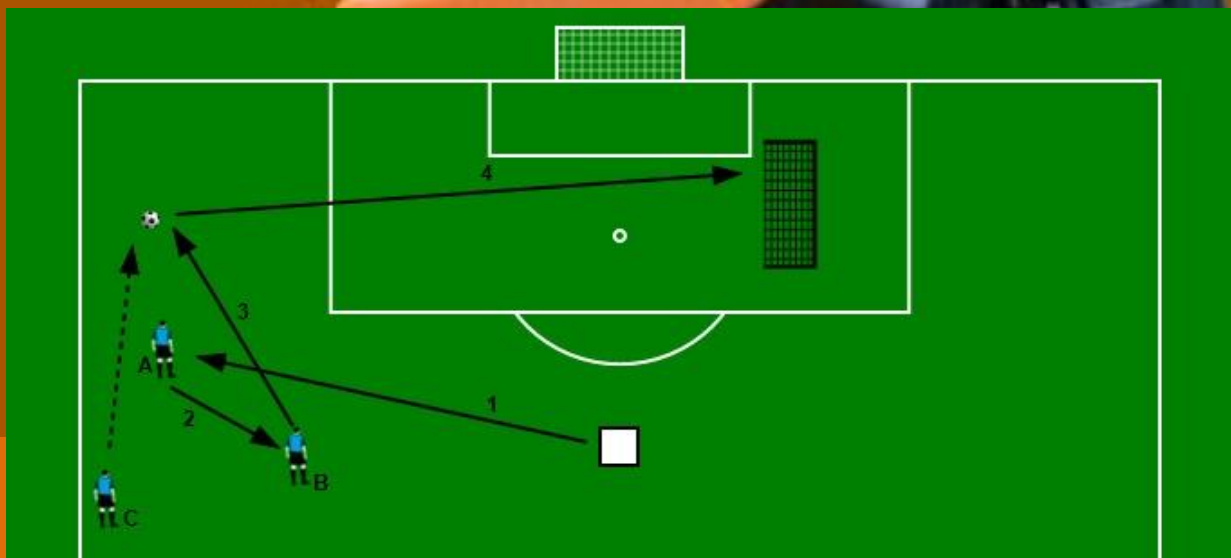
- De shooter geeft een lange bal naar speler A
- Speler A laat de bal vallen op speler B
- Speler C maakt een loopactie buitenom
- Speler B geeft de bal in de loop van speler C
- Speler C geeft voorzet in de grote goal
- Speler A wordt speler B, B→C, C→A

Methodische stap:

- Zonder buitenspel/ met buitenspel
- Rustig tempo → zo snel mogelijk
- Bal moet in de goal komen
- Klein goaltje bij 1^{ste} paal waar de bal overheen moet

Coach momenten:

- Moment van diep lopen; er komen en niet er al staan
- Steekpass moet de achterlijn halen
- Speler B moet kort bijsluiten bij speler A
- Bal zo snel mogelijk laag brengen



2. Lange bal verwerken en 2^e bal winnen

Doelstelling:

Het verbeteren van het verwerken van de lange bal waarbij de 2^e bal gewonnen moet worden

Speluitleg:

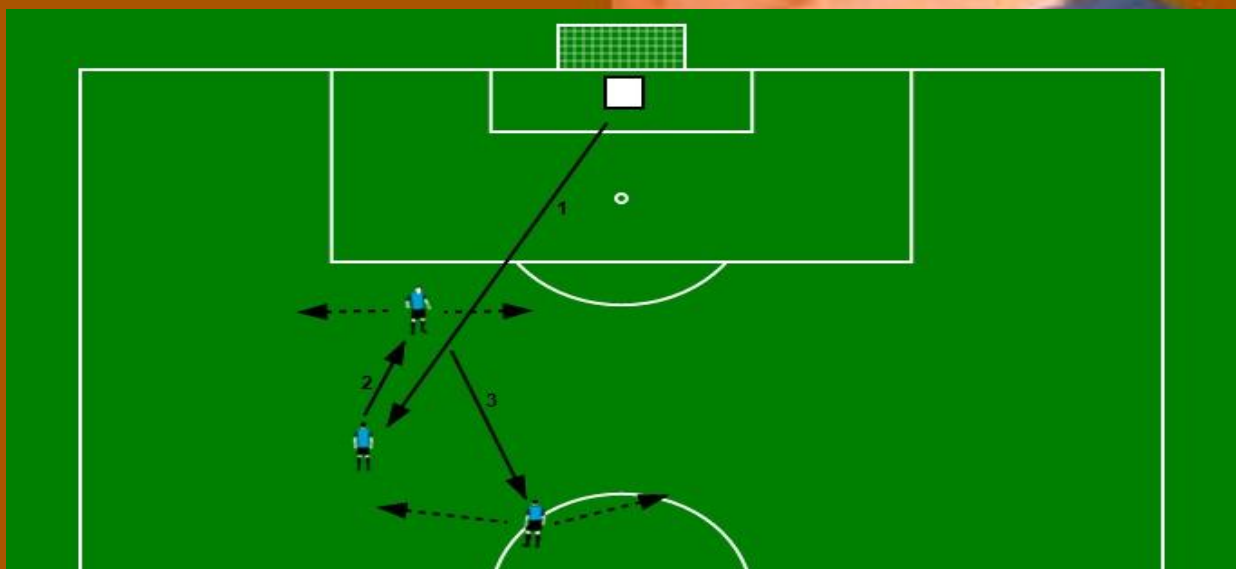
- De shooter geeft een lange bal op speler A
- Speler A gaat het duel aan en verwerkt de bal vooruit
- Speler B sluit kort bij speler A om de bal te pakken
- Speler B haalt de bal uit naar speler C of A
- De bal is veroverd en de oefening kan opnieuw worden gespeeld

Methodische stap:

- Zonder weerstand
- Met tegenstander bij speler A
- Met tegenstander bij speler B

Coach momenten:

- Speler A moet de lange bal zo snel mogelijk laag brengen
- Speler B moet bijsluiten als de bal over hem heen gaat
- Speler C en A moeten uitzakken als speler B de bal heeft



3. Aanval door het centrum

Doelstelling:

Het verbeteren van het aanvalsspel door het centrum waarbij de middenvelders bij moeten sluiten bij de diepe spits

Speluitleg:

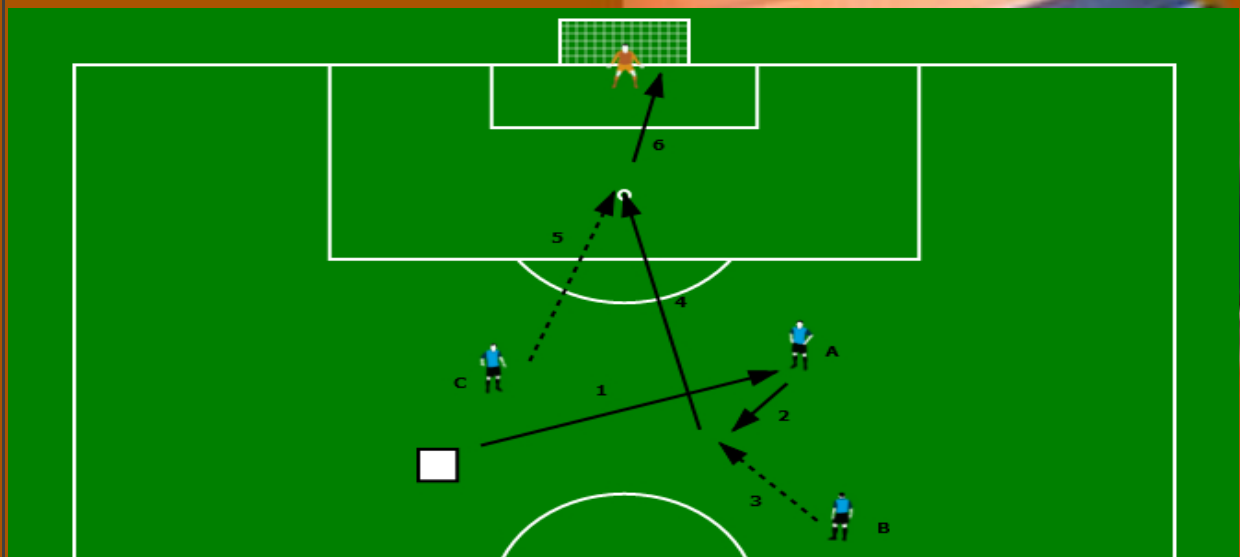
- De shooter geeft een lange bal naar speler A
- Speler A laat de bal vallen op speler B
- Speler B geeft een steekpass op speler C
- Speler C maakt loopactie in diepte
- Speler A wordt speler B, B→C, C→A

Methodische stap:

- Zonder buitenspel/ met buitenspel
- Rustig tempo → zo snel mogelijk
- Zonder weerstand → met tegenstanders
- Één keer raken

Coach momenten:

- Moment van diep lopen; er komen en niet er al staan
- Zo snel mogelijk de bal laag hebben
- Coaching
- Steekpass met juiste snelheid geven; moet in één keer kunnen afwerken



4. Aanval met afronden

Doelstelling :

Het verbeteren van de aanval vanaf de zijkant met afronding op goal

Speluitleg:

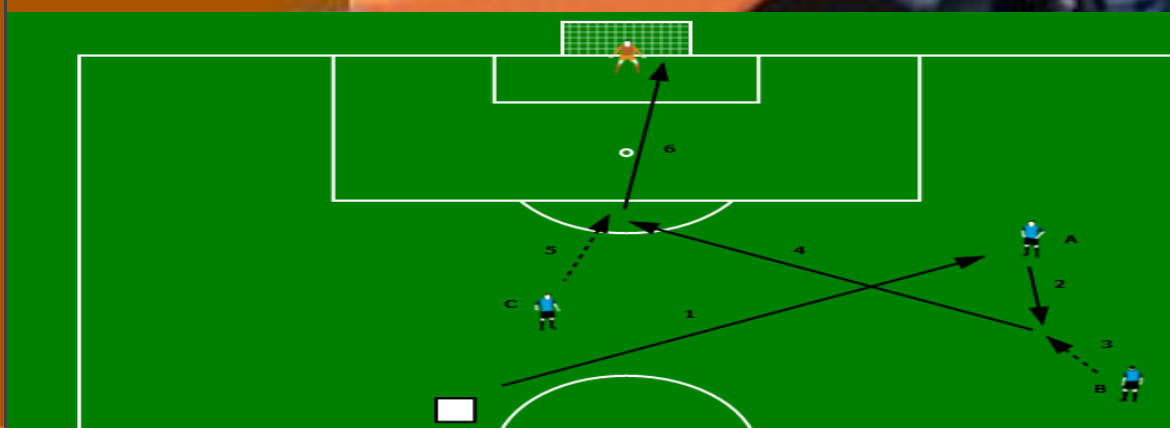
- Shooter 1 geeft crosspass naar de zijkant
- Speler A controleert de bal
- Speler B komt onder de bal en krijgt de bal ingespeeld
- Speler B draait open en speelt speler C in de loop aan
- Speler C werkt af op goal
- Na aanval doordraaien

Methodische stap:

- Zonder weerstand, vrij afwerken
- Alles maximaal 2 keer raken
- Met verdediger bij afwerken
- Tempo opvoeren + weerstand

Coachmomenten:

- Communiceren
- Bal aannames
- Voorvoeten
- Strakke passes



5. Aanval vanaf de zijkant met afwerken op goal

Doelstelling :

Het oefenen met een aanval vanaf de zijkant waarbij er afgewerkt wordt op goal

Speluitleg:

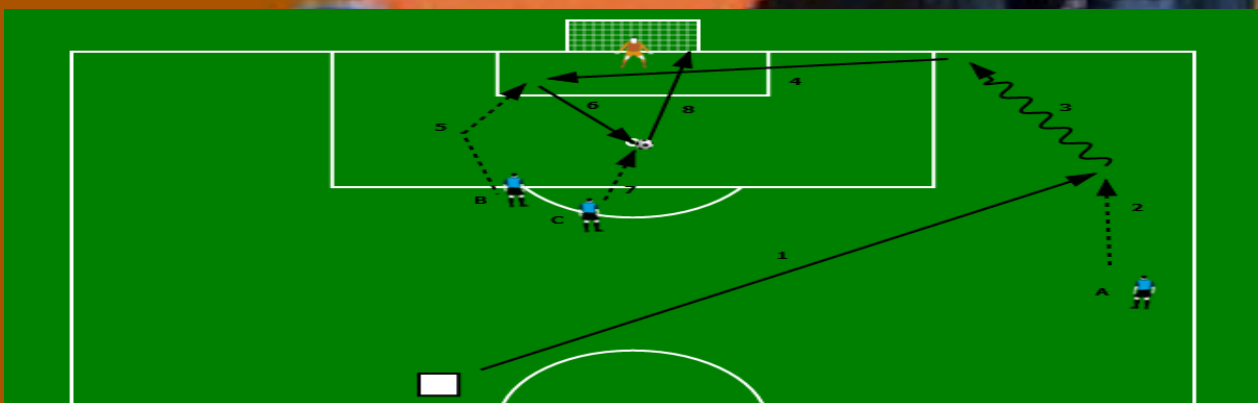
- Shooter 1 geef vanaf middenlijn een crosspass naar de zijkant
- Speler A krijgt de bal in de loop en haalt de achterlijn
- Speler A geeft een voorzet op speler B 2^{de} paal
- Speler B legt de bal terug op de 11 meter
- Speler C komt inlopen en werkt de bal af

Methodische stap:

- Zonder weerstand
- Tempo opvoeren
- Speler B & C verplicht 1 keer raken
- Met verdedigers

Coachmomenten:

- Aannames
- Coaching in het veld
- Time de bal
- Afwerking



7. Vormen met meerdere shooters



1. De bal uit de lucht volleyen

Doelstelling :

Het verbeteren van de volley op goal

Spelregels:

- Lobta 1 geeft de bal half hoog voor
- Speler A volleyt de bal op goal
- Lobta 2 geef de bal half hoog voor vanaf de andere kant
- Speler A volleyt de bal op goal
- Speler B is aan de beurt

Methodische stap:

- Zonder weerstand simpele bal
- Strakker voorgeven
- Met weerstand

Coachmomenten:

- Timing van de bal
- Sta op voorvoeten/ vooractie
- Raak de bal met de wreef
- Zet je standbeen goed neer



2. Aanname op de borst richting de goal

Doelstelling:

Het verbeteren van de aanname op de borst richting goal

Spelregels:

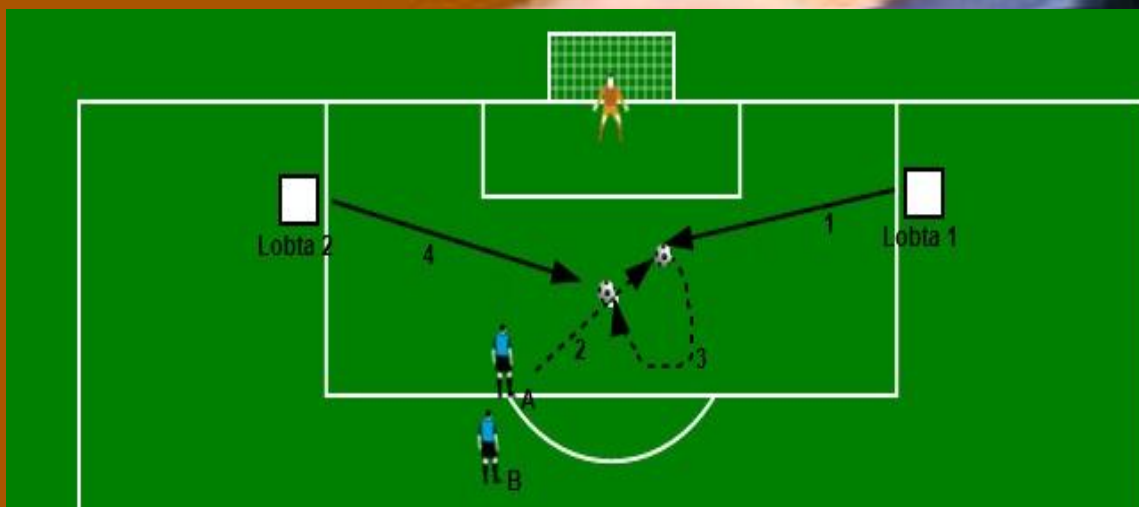
- Lobta 1 geeft de bal borsthoogte
- Speler A neemt de bal op zijn borst aan direct naar de goal gericht
- Speler A werkt de bal af op goal
- Lobta 2 speelt de bal via de andere kant op dezelfde manier
- Oefening herhaalt zichzelf

Methodische stap:

- Makkelijke en zachte ballen
- Strakkere ballen
- Met weerstand
- Bal mag niet op de grond komen

Coachmomenten:

- Sta op voorvoeten
- Draai in je aanname richting de goal
- Houd de bal kort bij je



3. Bijsluiten en afwerken

Doelstelling:

Het herkennen van het juiste moment van bijsluiten

Spelregels:

- De Lobta speelt de bal naar speler A
- Speler A draait open en dribbelt naar het midden
- Speler B komt schuin in de bal en sluit aan bij speler A
- Speler A laat de bal vallen
- Speler B werkt de bal af

Methodische stap:

- Zonder weerstand
- Met een dubbele kaats
- Met weerstand (na inspelen Lobta 1 of 2 verdedigers)

Coachmomenten:

- Snel bij de bal zijn na bijsluiten
- Snel handelen
- Houd contact met je medespeler



4. 2 tegen 1/2

Doelstelling:

Het verbeteren van het uitspelen 2 tegen 2

Spelregels:

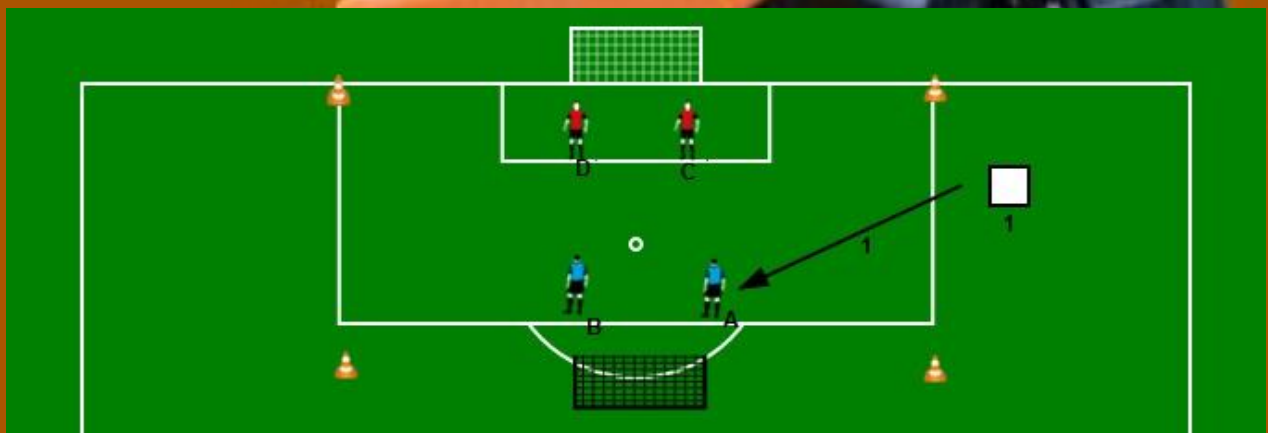
- De Lobta speelt de bal naar speler A.
- Speler A & B moeten proberen te scoren op de goal
- Speler C & D zijn verdedigers
- Na een goal wisselen van functie
- Als C & D onderscheppen afwerken op andere goal

Methodische stap:

- Vrij spel
- Maximaal 2 keer raken
- Afwerken binnen een bepaalde tijd
- Alleen schieten vanuit een directe pass

Coachmomenten:

- In beweging zijn
- Loopacties maken
- Snel handelen
- Houd contact met je medespeler



5. Keepertraining

Doelstelling:

Het verbeteren van het duiken naar de hoeken laag & hoog vanuit de loop.

Spelregels:

- Keeper A krijgt de bal links laag in de hoek
- Keeper A krijgt direct daarna een bal hoog rechts
- Na twee reddingen achter goal langslopen herstellen
- Keeper B doet hetzelfde

Methodische stap:

- Zachte en makkelijke ballen
- Tempo opvoeren
- Moeilijkere ballen meer in hoeken

Coachmomenten:

- Voorvoeten
- Gebogen staan
- Snel reageren op de bal
- Klemmen of naar zijkant boksen

