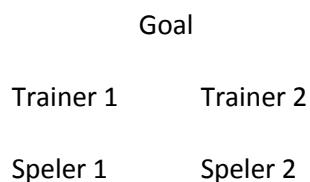


Afwerkvorm met passeren 1

Doel:

Afwerken na een passeeractie

Vorm:



Afstand tussen trainer en goal zijwaarts is 3 meter

Afstand tussen trainer en goal is 7 meter

Afstand tussen Speler en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen Speler en goal zijwaarts is 6 meter

Materiaal:

4 Pylonen en 1 goal

Organisatie:

Werken in tweetallen.

Uitleg:

Trainer 1 speelt bal met binnenkant voet op rechterbeen van speler 1

Speler 1 neemt bal aan en zoekt trainer 1 op

Speler 1 passeert trainer 1 en werkt af met linker of rechterbeen met een wreeftrap

Speler 2 idem maar dan met linkerbeen aannemen

Aandachtspunten:

- Passeren op minimaal 70% sprintsnelheid;
- Standbeen goed naast de bal plaatsen;
- Punt van standbeen in richting van doel;
- Bal met de bovenkant wreef raken;
- Been goed doorzwaaien na schot in de richting van het doel;
- Klein hupje met het standbeen mag om de bal meer snelheid te geven.
- Bal vol raken in het hart van de bal. Probeer als het ware door de bal te trappen.

Afwerkvorm met passeren 2

Doel:

Afwerken na een passeeractie

Vorm:



Afstand tussen trainer en goal zijwaarts is 5 meter

Afstand tussen trainer en goal is 5 meter

Afstand tussen Speler en trainer is 10 meter

Materiaal:

4 Pylonen en 1 goal

Organisatie:

Werken in tweetallen.

Uitleg:

Trainer 1 speelt bal met binnenkant voet op rechterbeen van speler 1

Speler 1 neemt bal aan en zoekt trainer 1 op

Speler 1 passeert trainer 1 en werkt af met linker of rechterbeen met een wreeftrap

Speler 2 idem maar dan met linkerbeen aannemen

Aandachtspunten:

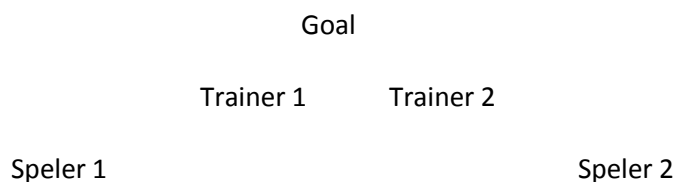
- Passeren op minimaal 70% sprintsnelheid;
- Standbeen goed naast de bal plaatsen;
- Punt van standbeen in richting van doel;
- Bal met de bovenkant wreef raken;
- Been goed doorzwaaien na schot in de richting van het doel;
- Klein hupje met het standbeen mag om de bal meer snelheid te geven.
- Bal vol raken in het hart van de bal. Probeer als het ware door de bal te trappen.

Afwerkvorm met passeren 3

Doel:

Afwerken na een passeeractie

Vorm:



Afstand tussen trainer en goal zijwaarts is 2 meter

Afstand tussen trainer en goal is 7 meter

Afstand tussen Speler en trainer is 10 meter

Materiaal:

4 Pylonen en 1 goal

Organisatie:

Werken in tweetallen.

Uitleg:

Trainer 1 speelt bal met binnenkant voet op rechterbeen van speler 1

Speler 1 neemt bal aan en zoekt trainer 1 op

Speler 1 passeert trainer 1 en werkt af met linker of rechterbeen met een wreeftrap

Speler 2 idem maar dan met linkerbeen aannemen

Aandachtspunten:

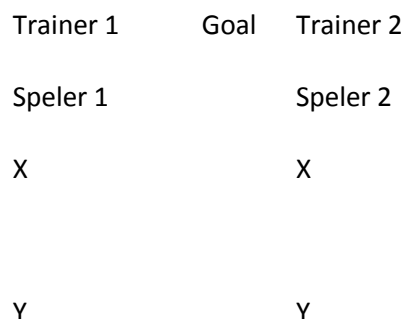
- Passeren op minimaal 70% sprintsnelheid;
- Standbeen goed naast de bal plaatsen;
- Punt van standbeen in richting van doel;
- Bal met de bovenkant wreef raken;
- Been goed doorzwaaien na schot in de richting van het doel;
- Klein hupje met het standbeen mag om de bal meer snelheid te geven.
- Bal vol raken in het hart van de bal. Probeer als het ware door de bal te trappen.

Afwerkvorm met passeren 4

Doel:

Afwerken na een passeeractie

Vorm:



Afstand tussen trainer en goal zijwaarts is 1 meter

Afstand tussen speler en goal zijwaarts is 1 meter

Afstand tussen X en achterlijn is 7 meter

Afstand tussen Y en achterlijn is 15 meter

Materiaal:

4 Pylonnen en 1 goal

Organisatie:

Werken in tweetallen.

Uitleg:

Speler staat met gezicht naar de trainer

Trainer speelt bal naar speler met binnenkant voet

Speler kaatst bal op trainer

Trainer loopt vooruit

Speler loopt achteruit

Afstand tussen trainer en speler wordt steeds groter

Speler stopt bij pylon Y

Trainer stop bij pylon x

Als speler bij pylon Y is speelt de trainer1 bal met binnenkant voet op rechterbeen van speler 1

Speler 1 neemt bal aan en zoekt trainer 1 op

Speler 1 passeert trainer 1 en werkt af met linker of rechterbeen met een wreeftrap

Speler 2 idem maar dan met linkerbeen aannemen

Aandachtspunten:

- Passeren op minimaal 70% sprintsnelheid;
- Standbeen goed naast de bal plaatsen;
- Punt van standbeen in richting van doel;
- Bal met de bovenkant wreef raken;
- Been goed doorzwaaien na schot in de richting van het doel;
- Klein hupje met het standbeen mag om de bal meer snelheid te geven.
- Bal vol raken in het hart van de bal. Probeer als het ware door de bal te trappen.

Afwerken met passeren 5

Doel: Passeren verbeteren, actie: Senkerik

Bal onderkant rechtervoet meenemen en tegen hak van rechtervoet aantikken met binnenkant linkervoet de bal achter je standbeen meenemen.

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-vanuit-stilstand-cl-1951-ct-38.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Afwerken met passeren 6

Doel: Passeren verbeteren, actie: Messi

Uitvalpas. Opvallend: bij een normale uitvalpas blijft het steunbeen staan, maar Messi verplaatst eerst dat steunbeen en doet dan de uitvalpas.

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-vanuit-stilstand-cl-1946-ct-38.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Afwerken met passeren 7

Doel: Passeren verbeteren, actie: Taddel

Linker (steun)been 30 cm. links voor de bal plaatsen en de bal met binnenkant R links voorbij het steunbeen duwen. In één vloeiende beweging met R-wreef (die nog achter het steunbeen is) de bal nu naar R spelen.

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-vanuit-stilstand-cl-2036-ct-38.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Afwerken met passeren 8

Doel: Passeren verbeteren, actie: Ronaldo 1

Afrollen met rechterschoet naar links - met links een cirkel maken rond de bal en dan met links achter het steunbeen kappen naar rechts.

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-vanuit-stilstand-cl-1722-ct-38.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Afwerken met passeren 9

Doel: Passeren verbeteren, actie: Ronaldo 2

Schaar met links en dan (met binnenkant rechtervoet) de bal tegen de binnenkant van je linkervoet trappen zodat de bal uiteindelijk naar rechts gaat.

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-vanuit-stilstand-cl-1646-ct-38.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Afwerken met passeren 10

Doel: Passeren verbeteren, actie: Ronaldo 3

Bal (die rechts voor jou ligt) met R-tip terughalen naar binnenkant linkervoet en daarmee meteen weer naar dezelfde plaats spelen. Direct met rechts de bal naar links (voorbij de tegenstander) spelen.

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-vanuit-stilstand-cl-1648-ct-38.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Afwerken met wreeftrap na slalom

Doel:

Wreeftrap links en rechts oefenen

Vorm:

Goal

X	Y	Z
P	p	p
P	p	p
P	p	p
P	p	p
A	B	C

Afstand tussen goal en X, Y, Z is 11 meter

Afstand tussen A, B, C en goal is 25 meter

Afstand tussen P(pylonnen) is 1 meter

Materiaal:

18 pylonnen en 4 ballen

Organisatie:

Individueel werken

Uitleg:

Speler start bij A, B of C

Bij X afwerken met links

Bij Y afwerken met links of rechts

Bij Z afwerken met rechts

Speler slalomt met binnenkant voet links en rechts van A naar X

Speler werkt met wreeftrap af bij X

Speler haalt eigen bal op

Speler draait door van A naar B enz.

Aandachtspunten:

- Slaom uitvoeren op 50% snelheid
- Wreeftrap
 - Bal in het hart raken
 - Standbeen naast de bal
 - Schietbeen goed doorzwaaien en bal nawijzen in richting van het goal

Afwerken op de goal met wreeftrap

Doel: Wreeftrap links en rechts oefenen

Vorm:

Werken in tweetallen

Organisatie:

Doel

A C

B D

Afstand tussen A en achterlijn is 10 meter

Afstand tussen B en achterlijn is 25 meter

Uitleg:

Speler 1 (aanvaller) start bij B en komt verdediger tegen die bij A staat

Aanvaller passeert verdediger en scoort met een schot na de passeeractie

Aanvaller wordt verdediger en verdediger draait door en wordt aanvaller

Geen keeper

Werken in twee groepen

Aandachtspunten:

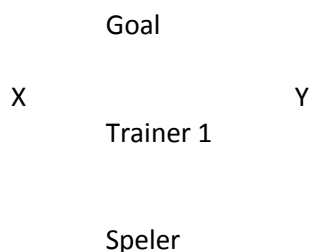
- Snelheid maken als aanvaller;
- Verdediger op snelheid passeren;
- Bal goed met de wreef raken;
- Standbeen goed naast de bal plaatsen;
- Niet naar achteren gaan hangen waardoor bal over gaat;
- Bal nawijzen naar schietbeen.

Afwerkvorm 1

Doel:

Afwerken met wreeftrap links of rechts verbeteren

Vorm:



Afstand tussen T en goal is 10 meter

Afstand tussen S en T is 10 meter

Afstand tussen X en achterlijn is 9 meter

Afstand tussen X en trainer zijwaarts is 3 meter

Materiaal:

4 Pylonen en 1 goal

X is rood en Y is blauw

Organisatie:

Werken in tweetallen.

Uitleg:

Speler speelt bal binnen kant naar trainer

Speler vraagt bal links of rechts (of Rood en Blauw)

Trainer legt bal opzij in richting van X of Y

Speler werkt bij X af met linkervoet en bij Y met rechtervoet

Speler loopt door en neemt bal mee

Aandachtspunten:

- Afwisselend linker en rechtervoet gebruiken;
- Standbeen goed naast de bal plaatsen;
- Punt van standbeen in richting van doel;
- Bal met de bovenkant wreef raken;
- Been goed doorzwaaien na schot in de richting van het doel;
- Klein hupje met het standbeen mag om de bal meer snelheid te geven.
- Bal vol raken in het hart van de bal. Probeer als het ware door de bal te trappen.

Afwerkvorm 2

Doel:

Afwerken met wreeftrap links of rechts verbeteren

Vorm:

Goal (Trainer 2)

Trainer 1

Speler 1

Speler 2

Afstand tussen T en goal is 7 meter

Afstand tussen S en T is 10 meter

Afstand tussen Speler 1 en trainer zijwaarts is 5 meter

Materiaal:

3 Pylonen en 1 goal

Organisatie:

Werken in tweetallen.

Uitleg:

Speler 1 speelt bal binnen kant voet naar trainer

Speler 2 vraagt bal

Trainer speelt bal in richting van speler 2 op linkerbeen

Speler2 werkt af met linkervoet

Speler loopt door en neemt bal mee en sluit aan op positie speler 1

Speler 1 loopt na pass op trainer naar positie speler 2

Aandachtspunten:

- Afwisselend linker en rechtervoet gebruiken;
- Standbeen goed naast de bal plaatsen;
- Punt van standbeen in richting van doel;
- Bal met de bovenkant wreef raken;
- Been goed doorzwaaien na schot in de richting van het doel;
- Klein hupje met het standbeen mag om de bal meer snelheid te geven.
- Bal vol raken in het hart van de bal. Probeer als het ware door de bal te trappen.

Afwerkvorm 3

Doel:

Afwerken met wreeftrap links of rechts verbeteren

Vorm:

Trainer 1 Goal Trainer 2

Speler 1 Speler 2

Afstand tussen T en goal is 3 meter

Afstand tussen S en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen Speler 1 en goal zijwaarts is 5 meter

Materiaal:

4 Pylonen en 1 goal

Organisatie:

Werken in tweetallen.

Uitleg:

Speler 1 vraagt bal

Trainer speelt bal binnen kant voet naarspeler 1

Trainer speelt bal in richting van speler 1 op rechterbeen

Speler1 werkt af met rechtervoet

Speler loopt door en neemt bal mee en sluit aan op positie speler 2

Speler 2 idem maar dan met linkerbeen

Trainers zijn keeper op eigen pass

Aandachtspunten:

- Afwisselend linker en rechtervoet gebruiken;
- Standbeen goed naast de bal plaatsen;
- Punt van standbeen in richting van doel;
- Bal met de bovenkant wreef raken;
- Been goed doorzwaaien na schot in de richting van het doel;
- Klein hupje met het standbeen mag om de bal meer snelheid te geven.
- Bal vol raken in het hart van de bal. Probeer als het ware door de bal te trappen.

Afwerkvorm 3

Doel:

Afwerken met wreeftrap links of rechts verbeteren

Vorm:

Trainer 1 Goal Trainer 2

Speler 1 Speler 2

Afstand tussen T en goal is 3 meter

Afstand tussen S en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen Speler 1 en goal zijwaarts is 5 meter

Materiaal:

4 Pylonen en 1 goal

Organisatie:

Werken in tweetallen.

Uitleg:

Speler 1 vraagt bal

Trainer speelt bal binnen kant voet naarspeler 1

Trainer speelt bal in richting van speler 1 op rechterbeen

Speler1 werkt af met rechtervoet

Speler loopt door en neemt bal mee en sluit aan op positie speler 2

Speler 2 idem maar dan met linkerbeen

Trainers zijn keeper op eigen pass

Aandachtspunten:

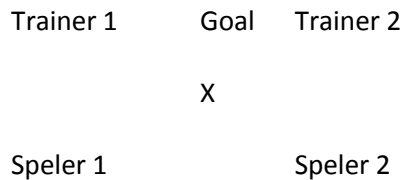
- Afwisselend linker en rechtervoet gebruiken;
- Standbeen goed naast de bal plaatsen;
- Punt van standbeen in richting van doel;
- Bal met de bovenkant wreef raken;
- Been goed doorzwaaien na schot in de richting van het doel;
- Klein hupje met het standbeen mag om de bal meer snelheid te geven.
- Bal vol raken in het hart van de bal. Probeer als het ware door de bal te trappen.

Afwerkvorm 4

Doel:

Afwerken met wreeftrap links of rechts verbeteren

Vorm:



Afstand tussen T en goal is 3 meter

Afstand tussen S en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen Speler 1 en goal zijwaarts is 3 meter

Afstand tussen X en goal is 10 meter

Materiaal:

5 Pylonen en 1 goal

Organisatie:

Werken in tweetallen.

Uitleg:

Speler 1 rent met de bal naar pion X

Speler 1 legt de bal stil met de onderkant van de voet

Speler 1 rent naar pion bij speler 2 en tikt het pion aan

Dan ren je weer naar de bal en schiet je op doel met een wreeftrap met je linkerbeen

Als je geschoten hebt dan loop je door naar de goal en gooit de trainer de bal en maak je af met een volley

Speler 2 idem maar dan met rechterbeen

Trainers zijn keeper op eigen pass

Aandachtspunten:

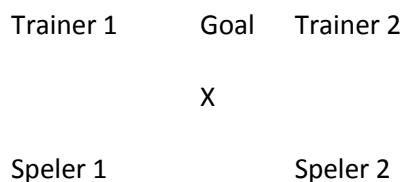
- Afwisselend linker en rechtervoet gebruiken;
- Standbeen goed naast de bal plaatsen;
- Punt van standbeen in richting van doel;
- Bal met de bovenkant wreef raken;
- Been goed doorzwaaien na schot in de richting van het doel;
- Klein hupje met het standbeen mag om de bal meer snelheid te geven.
- Bal vol raken in het hart van de bal. Probeer als het ware door de bal te trappen.

Afwerkvorm 5

Doel:

Afwerken met wreeftrap links of rechts verbeteren

Vorm:



Afstand tussen T en goal is 3 meter

Afstand tussen S en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen Speler 1 en goal zijwaarts is 3 meter

Afstand tussen X en goal is 10 meter

Materiaal:

5 Pylonen en 1 goal

Organisatie:

Werken in tweetallen.

Uitleg:

Speler 1 vraagt de bal aan trainer 2

Trainer 2 speelt bal met binnenkant voet op rechterbeen van speler 1

Speler 1 werkt af met rechterbeen

Als je geschoten hebt dan loop je door naar de goal en gooit de trainer de bal en maak je af met een volley

Speler 2 idem maar dan met linkerbeen

Trainers zijn keeper op eigen pass

Aandachtspunten:

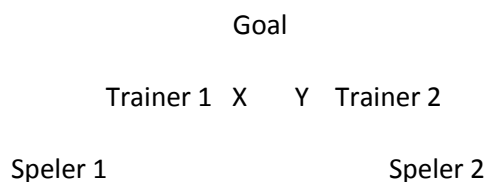
- Afwisselend linker en rechtervoet gebruiken;
- Standbeen goed naast de bal plaatsen;
- Punt van standbeen in richting van doel;
- Bal met de bovenkant wreef raken;
- Been goed doorzwaaien na schot in de richting van het doel;
- Klein hupje met het standbeen mag om de bal meer snelheid te geven.
- Bal vol raken in het hart van de bal. Probeer als het ware door de bal te trappen.

Afwerkvorm 6

Doel:

Afwerken met wreeftrap links of rechts verbeteren

Vorm:



Afstand tussen T en goal zijwaarts is 3 meter

Afstand tussen S en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen Speler 1 en goal zijwaarts is 6 meter

Afstand tussen X en goal is 10 meter

Afstand tussen X en Y is 3 meter

Materiaal:

6 Pylonen en 1 goal

Organisatie:

Werken in tweetallen.

Uitleg:

Speler 1 speelt bal met binnenkant voet op rechterbeen van trainer 2

Trainer2 speelt bal tussen pylon Y en X

Speler 1 werkt af met rechterbeen

Speler 2 idem maar dan met linkerbeen

Aandachtspunten:

- Afwisselend linker en rechtervoet gebruiken;
- Standbeen goed naast de bal plaatsen;
- Punt van standbeen in richting van doel;
- Bal met de bovenkant wreef raken;
- Been goed doorzwaaien na schot in de richting van het doel;
- Klein hupje met het standbeen mag om de bal meer snelheid te geven.
- Bal vol raken in het hart van de bal. Probeer als het ware door de bal te trappen.