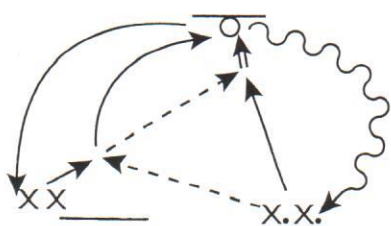
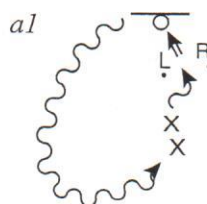
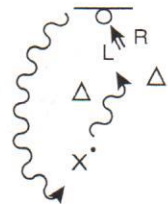
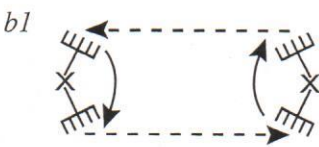


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Achtje met pass lay-up rechts.		<ul style="list-style-type: none"> Bal mag niet op grond komen.
FUNDAMENTAL 1 a1 Rechtse lay-up tussen 2 pionnen door. a2 Tussen 2 verdedigers door <ul style="list-style-type: none"> armen passief armen opzij bal wegtikken. 	2 zestallen, 1 of 2 ballen  2 zestallen, 4 ballen. 	<ul style="list-style-type: none"> Stap rechts iets opzij. Houd de bal beschermd door de vrije hand naast de bal te houden. Niet duiken = klein maken. Hoofd ophouden. Ellebogen naar buiten. Verdediger vaste plaats.
FUNDAMENTAL 2 b1 Pass rechts, vang links en anders om. b2 Zie b1 wie kan langst zonder dat de bal valt. b3 Zie b1 met 2 ballen. b4 Zie b2. b5 Bal achter rug pass rechts.	2-tal, 1 bal. 	<ul style="list-style-type: none"> Op commando tegelijk passen. Later eigen initiatief. Afwisselen met bounce pass.
SPEL 5 - 5 Man to man, hele veld.		

