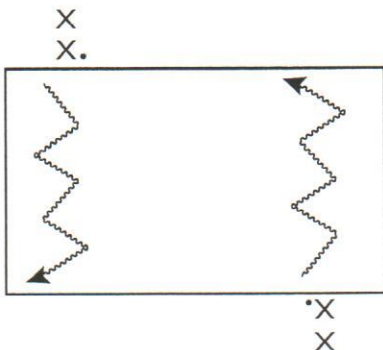
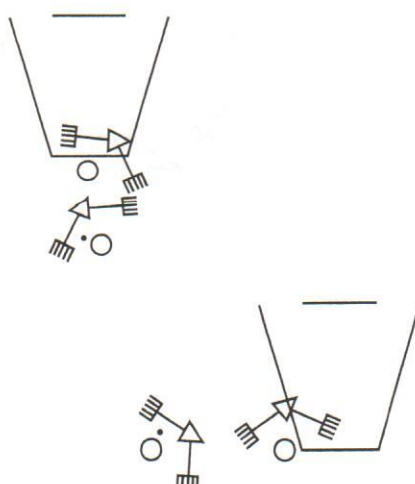


OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING Dribbeltikkertje.	1/2 veld.	<ul style="list-style-type: none"> Kijk niet naar de bal. Tik niet met bal maar met de hand.
FUNDAMENTAL 1 a1 Dribbel links + rechts. a2 Zie a1, hoog-laag langzaam-snel. a3 Dribbel cross over. a4 Zie a3, welk groepje is het snelst. a5 Dribbel tussen de benen. a6 Zie a4. a7 Dribbel achter de rug. a8 Zie a6.	Breedte van de zaal. 	<ul style="list-style-type: none"> Bal beschermen. Richtingsverandering. Ieder onderdeel minimaal 4 x doen.
FUNDAMENTAL 2 b1 Zie training 3 blok 2 - 2 aanvallend-verdedigend b-gedeelte, nu alleen accent op verdediging.		<ul style="list-style-type: none"> Hand voor de aanvaller. Goede been voor. Geef de aanvaller geen ruimte. Agressief op de bal. Tussen man en bord.
SPEL 6 - 6 Hele veld, man to man, twee 3-tallen. Veld in tweeën delen, 1 aanvallend en 1 verdedigend gedeelte. Na score wisselen (accent leggen op de aanval of verdediging).		

