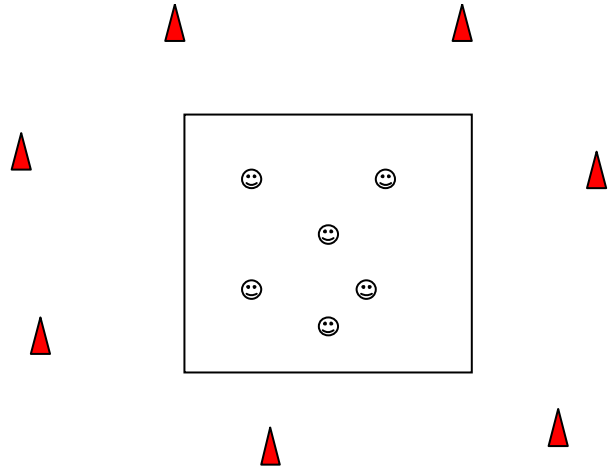




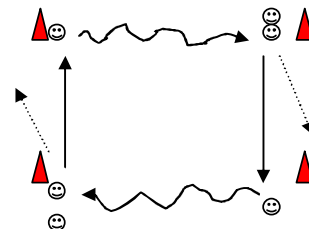
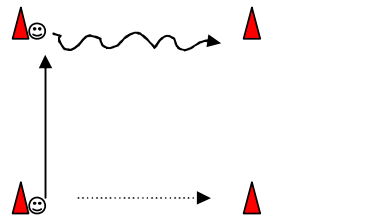
1) *Warming-up: (afwisselen met jongleren)*

- a. bal dribbelen + stoppen van de bal
 - op teken
 - zelf bepalen
- b. zie oef. a gevolgd door opgooien van de bal = de bal snel onder controle brengen
- c. bal omhoog gooien-controle, gevolgd door een dribbel buiten het vierkant – om een pilon
 - door een doeltje
- d. dribbelen met de bal, zelf omhoog gooien en als hij op de grond komt de bal zijwaarts meenemen:
 - met r-binnenkant schuin naar links
 - met r-buitenkant schuin naar rechts
 - idem met links



2) *Diverse oefenvormen*

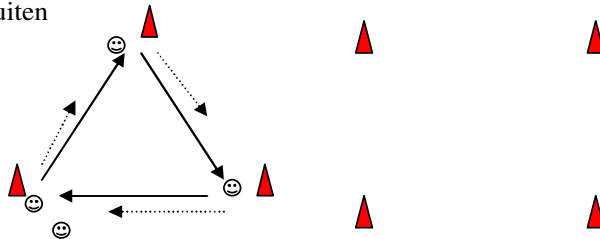
- a. met 1/4 draai zijwaarts meenemen
 - van links naar rechts werken
 - kan ook met zelf opgooien
 - evt. onderhands aangooien
- b. in een rondloop
 - na plaatsen aansluiten aan de overkant
 - evt. met onderhands aangooien (afstanden korter)



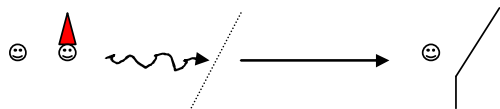
- c. in een vierkant of driehoek met aansluiten driehoek: 4-tallen 1 bal

vierkant: 5-tallen 1 bal

- achter eigen bal aanlopen
- bal controleren en doorpassen
- wedstrijdvorm: wie heeft het snelst 1/2/3 x rondgespeeld?



- d. met afwerken
 - zelf opgooien en dribbelen



3. *Partijspel 4 : 4 basisvorm*