



## Handbalvereniging EHTV

Is er ook een handbalclub EHTV vraagt u zich af ?

Jawel, vanaf deze datum is er een virtuele handbalvereniging die EHTV heet.

Waarom ?

Dit heeft een korte geschiedenis.

De E.H.T.V. heeft HandballAction in de persoon van ondergetekende, Roland Kop, gevraagd dit magazine mee gestalte te geven.

Wellicht weet u dat [www.handballaction](http://www.handballaction.nl) DE oefenstof website op het WWW is.

Het bestuur van de E.H.T.V. heeft dan ook contact opgenomen met [www.handballaction.nl](http://www.handballaction.nl).

De E.H.T.V. wil u met dit magazine hun leden bedienen met achtergronden en informatie over alles wat met handbal te maken heeft. Dan zijn ze bij HandballAction aan het juiste adres.

Na overleg is besloten om een zgn.virtuele handbalclub op te richten. Zodoende kunnen we alles v.w.b. techniek en tactiek aan de orde laten komen.

Tijdens het overleg bleek dat men bij de E.H.T.V. veel waarde hecht aan de training van TECHNIEK. De techniek zal dan ook de hoofdmoot vormen van elke bijdrage van HandballAction in dit magazine.

EHTV heeft een VerenigingsWerkplan ontworpen waarbij men uit gaat van een rode draad, die gestalte krijgt bij de diverse leeftijdsgroepen en zelfs wordt uitgewerkt in kant en klare oefenstof.

In deze uitgave :

### **de voorbereidingsperiode van het eerste team**

Wellicht komt dit artikel al lang nadat de voorbereidingsperiode voorbij is. Da's op zich jammer misschien. Toch zou u uw eigen voorbereiding eens tegen deze aan kunnen leggen en eens mooi vergelijken. Pik dan het volgend seizoen eens wat van deze uitgave mee. Wel goed bewaren dan !!

We gaan uit van een aantal virtuele feiten.

- Het team bestaat uit 10 spelers die het hart van het team zijn.
- Tijdens wedstrijden wordt het team steeds aangevuld met de meest talentvolle spelers uit het 2<sup>e</sup> team of uit de A jeugd tot 11 of 12 mensen.
- Tijdens trainingen wordt de groep uitgebreid naar minimaal 14-16 spelers : dit zijn dan de meest getalenteerde spelers uit andere lagere teams.
- We trainen in de voorbereiding 2 weken 3x per week en 6 weken 2x per week.

- De trainingen duren anderhalf uur.
- De eerste training doet de keeper gewoon mee met de groep. Tijdens de 2<sup>e</sup> training krijgt hij samen met andere keepers uit de vereniging aparte keeperstraining.
- Elk weekend hebben we een oefenwedstrijd, trio-toernooi of zaaltoernooi of veld competitie wedstrijd
- Tijdens de vakantie hebben de spelers opdracht gekregen minimaal 2 keer per week iets aan lichamelijke activiteiten te doen : hardlopen, fietsen, zwemmen, fitness, tennis, spinning etc.
- Niveau : afdelings 1<sup>e</sup> klasse / regioniveau

### **Spelidee**

We spelen volgens het spelidee van E.H.T.V. (zie bijdrage 1 en 2)

Kort samengevat :

#### Teruggaan in de verdediging

Storen aanspeler

Storen opbouw

#### Verdediging

3:2:1 dekking

zo offensief mogelijk

#### de snelle tegenaanval

altijd en overal

nakomen 2<sup>e</sup> lijn spelers

1 concept

#### Aanval

Positiespel 3:3

Conceptspel (4 stuks)

Hieruit destilleren we een aantal belangrijke **aandachtspunten** waaraan we tijdens de voorbereiding extra aandacht moeten schenken.

<u>verdediging</u>	<u>snelle tegenaanval</u>	<u>aanval</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:1 duels verbeteren</li> <li>• 3:2:1 dekking verbeteren</li> <li>• zo offensief mogelijk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• individuele technieken verbeteren</li> <li>• nakomen 2<sup>e</sup> lijn speler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:1 duels verbeteren</li> <li>• balcirculatie</li> <li>• positiespel</li> <li>• 4 concepten</li> </ul>

Uit deze aandachtspunten kunnen we al een heleboel trainingsthema's toveren. Onderstaande thema's zouden straks dus zeker in onze planning moeten voorkomen.

<u>Verdediging</u> Verbeteren van : <ul style="list-style-type: none"> <li>• hoekverdedigers</li> <li>• uitstappers</li> <li>• mid-achter</li> <li>• samenwerking met mid-achter</li> <li>• verdedigen tegen overgangen naar 2:4</li> <li>• verdedigen tegen 2:4</li> </ul>	<u>snelle tegenaanval</u> Verbeteren van : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1<sup>e</sup> lijn spelers</li> <li>• 2<sup>e</sup> lijn spelers</li> <li>• 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> lijn spelers : 2<sup>e</sup> golf</li> <li>• concept</li> </ul>	<u>aanval</u> Verbeteren van : <ul style="list-style-type: none"> <li>• hoekaanvallers</li> <li>• opbouwers</li> <li>• cirkelspeler</li> <li>• samenwerking hoeken – buitenopbouwers</li> <li>• samenwerking cirkelspeeler – opbouwers</li> <li>• samenwerking hoek-buitenopbouwer-cirkelspeler</li> <li>• concepten</li> </ul>
--	---	--

Naast deze extra aandachtspunten moeten we natuurlijk zorgen dat we ook op andere gebieden : fysiek, andere technieken en tactieken, afspraken tijdens bijzondere momenten in de wedstrijd voldoende aan bod laten komen tijdens onze korte voorbereidingsperiode. Deze zetten we weg in de planning zoals die straks te zien zal zijn

### **Trainingsprincipes**

Tijd voor specifieke conditietraining is er niet of nauwelijks.

Tijdens de eerste 2 weken zal de 2<sup>e</sup> training steeds een training zijn om het lange duur uithoudingsvermogen te verbeteren.

Daarna gaan we geen extra, speciale conditionele oefeningen inbouwen in de training. Daar is de tijd te kort voor. We kiezen voor een complexe trainingsaanpak : Aandacht voor zowel aanval als verdediging (wel met een accent) EN fysieke training tegelijkertijd.

Dit betekent dat we uitgekiende oefeningen moeten kiezen waarbij zo veel mogelijk aan bod komt. Bovendien moeten alle oefeningen in een zo hoog mogelijk tempo worden uitgevoerd met veel herhalingen. Wel houden we de juiste techniek in de gaten.

We trainen 2x per week met een wedstrijd. Dit juist over de week verdeeld : training 1 op dinsdag, training 2 op donderdag en de wedstrijd op zaterdag geeft een mooie werk-rust verhouding en is praktijk bij de meeste clubs.

### **De planning**

We gaan dus uit van :

- twee weken 3x training (1 uur)
- zes weken 2x training (1 ½ uur)
- elk weekend een oefenwedstrijd
- minimaal 16 spelers bij de trainingen
- complex trainen
- aandachtspunten trainen
- overige technisch/tactische zaken niet vergeten

## Planning voorbereidingsperiode 1 (week 1 t/m 4)

week	1			2			3			4		
datum												
Training nummer :	1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	
training 1	X			X			X			X		
training 2		X			X			X			X	
training 3			X			X						
Oefenwedstrijd			X			X			X			X
<b><u>verdediging 3:2:1</u></b>												
1:1 duels	X		X	X		X	X	X		X		
hoeken + libero				X			X			X		
uitstappers + libero						X		X			X	
samenwerking middenblok												
verdedigen tegen 2:4 aanvalsspel												
verdedigen van overgangen naar 2:4 aanvalsspel												
Verdedigen van vrije worpen												
<b><u>Snelle tegenaanval</u></b>												
1 <sup>e</sup> lijn spelers	X			X			X					
2 <sup>e</sup> lijn spelers			X			X			X			
nakomen 2 <sup>e</sup> lijn										X	X	
concept												
<b><u>aanval</u></b>												
1:1 duels	X		X	X		X	X	X		X	X	
positiespel	X		X	X		X	X	X		X	X	
balcirculatie	X		X	X		X	X	X		X	X	
concept : inkomende hoeken												
concept : inkomende opbouwers												
concept : cirkel - midopbouwer												
overtal												
<b><u>Speciale situaties</u></b>												
vrije worpen												
<b><u>conditionele elementen</u></b>												
sprongkrachttraining							X	X		X	X	
snelheid				X		X	X	X		X	X	
aeroob uithoudingsvermogen		X			X							
anaeroob uithoudingsvermogen						X	X	X		X	X	

## Planning voorbereidingsperiode 1 (week 5 t/m 8)

week	5			6			7			8		
datum												
Training nummer :	11	12		13	14		15	16		17	18	
training 1	X			X			X			X		
training 2		X			X			X			X	
training 3			X			X			X			X
Oefenwedstrijd	X			X			X			X		
<b><u>verdediging 3:2:1</u></b>												
1:1 duels												
hoeken + libero												
uitstappers + libero	X	X		X	X		X	X				
samenwerking middenblok												
verdedigen tegen 2:4 aanvalsspel				X			X			X		
verdedigen van overgangen naar 2:4 aanvalsspel					X			X			X	
Verdedigen van vrije worpen							x			x		
<b><u>Snelle tegenaanval</u></b>												
1 <sup>e</sup> lijn spelers												
2 <sup>e</sup> lijn spelers	X	X		X	X		X	X		X	X	
nakomen 2 <sup>e</sup> lijn						X			X			X
concept	X	X		X	X		X	X		X	X	
<b><u>aanval</u></b>												
1:1 duels												
positiespel												
balcirculatie	X			X			X					
concept : inkomende hoeken		X			X			X				
concept : inkomende opbouwers											X	
concept : cirkel - midopbouwer					X			X			X	
overtal	X	X		X	X		X	X		X	X	
Vrije worpen												
<b><u>conditionele elementen</u></b>												
sprongkrachttraining	X	X		X	X		X	X		X	X	
snelheid	X	X		X	X		X	X		X	X	
aerob uithoudingsvermogen												
anaerob uithoudingsvermogen	X	X		X	X		X	X		X	X	

Zo de trainingsthema's zijn bekend en mooi verdeeld over de 8 weken. Het lijken per trainingseenheid best veel thema's te zijn. We trainen echter complex en dan kun je een heleboel combineren. Wel met accenten natuurlijk.

Tijdens de oefenwedstrijden/veldwedstrijden besteden we met coachen extra aandacht aan de punten die tot dan toe getraind zijn. Er zou elke week verbetering te zien moeten zijn.

Hierna volgen de trainingen van de eerste week. Training nummer 1,2 en 3



## Trainingsformulier : Week 1A

Groep : senioren selectie

Tijd : 90 minuten

Thema's :

1. aroob uithoudingsvermogen
2. 1:1 duel in verd/aanv
3. sta : hoeken + cirkel
4. pos spel / balcirculatie

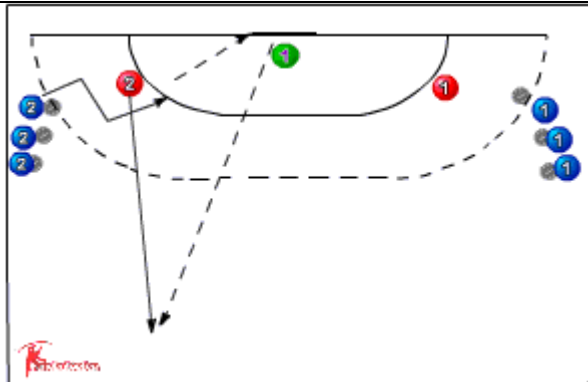
Materialen : pionnen, ballen, hesjes

Opmerkingen : 1e training : 75% van kracht/snelheid, 12 oef, 5 minuten elk. Veel variatie, snel organiseren

tijd	tekening	omschrijving	aandachtspunten
10		<p>warming-up omschrijving (voortbewegen met bal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tippen</li> <li>- tippen rechts</li> <li>- tippen links</li> <li>- afwisselend links/rechts tippen</li> <li>- bal rollen, oppakken, rollen</li> <li>- bal omhoog gooien, 1x laten stuiten opvangen</li> <li>- bal omhoog gooien, opvangen</li> <li>- achter rug omhoog gooien, voor weer opvangen</li> <li>- bal om heup heen cirkelen</li> <li>- bal onder knie door bij elke pas</li> <li>- idem, met knieheffen</li> <li>- voetbaldribbel</li> <li>- bal voor je houden en lopen/hakken-billen/knieheffen</li> <li>- werpschijnbeweging en maken in loop</li> <li>- passeerbewegingen in loop</li> </ul>	
10		<p>B1 speelt spelers aan en loopt achterlangs en weer terug naar begin.</p> <p>Afspielvarianten :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- strekwerp</li> <li>- sprongwerp</li> <li>- met stuit</li> <li>- stootwerp</li> <li>- twee-handig</li> <li>- links</li> <li>- rechts</li> <li>- rollen</li> </ul> <p>vangen :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 handen</li> <li>- 1 hand</li> </ul>	

10		<p>Bal rondspelen en de mensen in het vierkant steken steeds schuivend over na pass ontvangen en verder spelen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- korte snelle passen</li> <li>- laag bij de vloer</li> <li>- zo veel mogelijk vloercontact</li> </ul>
10		<p>B spelen bal rond. G1 en G2 stappen uit op respectievelijk B3en4 en B5en6.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>schuiven</li> <li>- korte snelle passen</li> <li>- laag bij de vloer</li> <li>- zo veel mogelijk vloercontact</li> <li>uitstappen</li> <li>- korte snelle passen</li> <li>- armen gebogen vooruit</li> <li>- nooit springen terugstappen</li> <li>- altijd richting bal blijven kijken</li> <li>- korte snelle passen</li> <li>- arme wijd (afschermen balwegen naar cs)</li> </ul>
10		<p>B spelen bal rond. G1 stapt op B4 en B6. G2 stapt op B5 en B3. G3 stapt op B2 en B4.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>schuiven</li> <li>- korte snelle passen</li> <li>- laag bij de vloer</li> <li>- zo veel mogelijk vloercontact</li> <li>uitstappen</li> <li>- korte snelle passen</li> <li>- armen gebogen vooruit</li> <li>- nooit springen terugstappen</li> <li>- altijd richting bal blijven kijken</li> <li>- korte snelle passen</li> <li>- arme wijd (afschermen balwegen naar cs)</li> </ul>

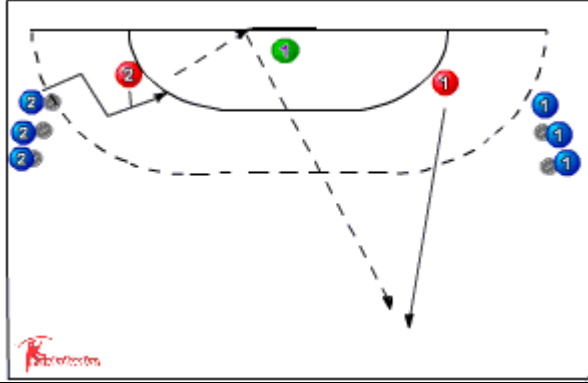
10



B2 en B1 ronden af.  
Keeper werpt break.

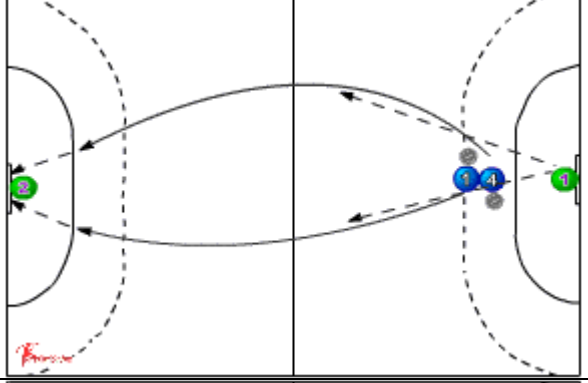
variatie  
- voluit verdedigen  
- keeper laat scoren en pakt snel bal voor snelle middenuit

Pass keeper uit 1 pas.



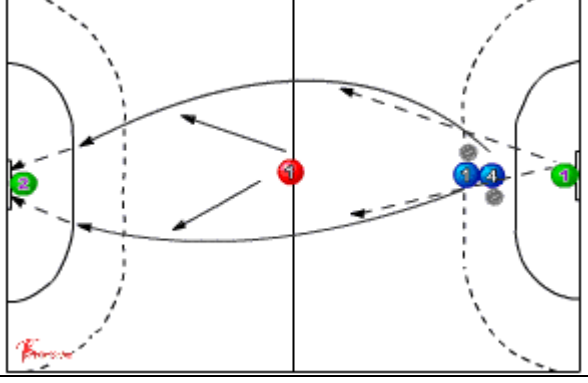
B2 rondt af, R1 start weg.  
B1 neemt plaats in van R1.  
Daarna volgende B1 afronden tegen B1 en R2 start weg.

Pass keeper uit 1 pas.  
Wegstarten als B2 de bal loslaat.



Pass B-keeper-B.  
B tipt en rondt af.

B loopt schuin links of rechts weg voor een betere balontvangst van de keeper.



Pass B-keeper-B die tipt en afrondt. R verdedigt.

B loopt schuin links of rechts weg voor een betere balontvangst van de keeper.

verdediger(s):  
- passief  
- half actief (mag net lukken)  
- volledig actief



		<p>B spelen bal rond, maken contact met R.</p> <p>variatie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- strekworp</li> <li>- sprongworp</li> <li>- na schijnschot afspelen</li> <li>- na 0 pas afspelen</li> <li>- druk/stootpass</li> </ul>	
		<p>Twee ploegen, elk met een keeper. De aanvallende partij tipt en speelt samen (altijd met stuit overspelen) en tracht te scoren.</p>	



## Trainingsformulier : Week 1B

Groep : senioren selectie

Tijd : 60 minuten

Thema's : aerobisch uithoudingsvermogen

Materialen : ballen, matten, banken

Opmerkingen : elk ongeveer 8/9 minuten aerobisch uithoudingsvermogen betekent

: geen sprints en explosieve bewegingen. Spelers zouden met elkaar moeten kunnen blijven praten.

tijd	tekening	omschrijving	aandachtspunten
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- tippen</li> <li>- tippen rechts</li> <li>- tippen links</li> <li>- afwisselend links/rechts tippen</li> <li>- bal rollen, oppakken, rollen</li> <li>- bal omhoog gooien, 1x laten stuiten opvangen</li> <li>- bal omhoog gooien, opvangen</li> <li>- achter rug omhoog gooien, voor weer opvangen</li> <li>- bal om heup heen cirkelen</li> <li>- bal onder knie door bij elke pas</li> <li>- idem, met knieheffen</li> <li>- voetbaldribbel</li> <li>- bal voor je houden en lopen/hakken-billen/knieheffen</li> <li>- werpschijnbewegingen maken in loop</li> <li>- passeerbewegingen in loop</li> </ul>	<p>Veel heralingen in een redelijk tempo wat goed vol te houden is over langere tijd.</p>
		<p>Bal overspelen naar tegenoverstaande spelers en achteraan sluiten aldaar.</p> <p>Af speelvarianten :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- strekworp</li> <li>- sprongworp</li> <li>- met stuit</li> <li>- stootworp</li> <li>- twee-handig</li> <li>- links</li> <li>- rechts</li> <li>- rollen</li> </ul> <p>vangen :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 handen</li> <li>- 1 hand</li> </ul>	<p>Veel heralingen in een redelijk tempo wat goed vol te houden is over langere tijd.</p>

		<p>B4 en B5 staan vast met de ballen. De rest schuift steeds 1 plaats op :</p> <p>Pass B4=B1 die afrondt R1 blokt defensief en neemt plaats in van R2.      Pass B5=B6 die afrondt vanuit de hoek.      R2 laat het net lukken en neemt daarna de plaats in van B6.      B6 gaat in de break en krijgt bal van keeper en rondt af.      Daarna pionnenloop (schuiven, achterwaarts, kruispas etc) en achteraansluiten bij LO plaats.</p>	<p>Veel heralingen in een redelijk tempo wat goed vol te houden is over langere tijd.</p>
		<p>Pass B1-R2-B1 schot op doel.      R1 weg over de mat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- koprol</li> <li>- sprong er over</li> <li>- 5x streksprong op de mat</li> <li>- rondje er om heen schuiven</li> <li>- in de breedte er over heen springen</li> </ul> <p>Over de bank :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- twee voeten tegelijk voorwaarts</li> <li>- twee voeten tegelijk zijwaarts</li> <li>- op de bank en er weer af, twee voeten tegelijk voorwaarts</li> <li>- op de bank en er weer af, twee voeten tegelijk zijwaarts</li> <li>- een voet voorwaarts op de bank</li> </ul>	<p>Veel heralingen in een redelijk tempo wat goed vol te houden is over langere tijd.</p>
		<p>Pass B1-B2, B1 loopt achter B1 langs, pass B2-B3 en terug naar B1.      Deze speelt weer naar B4 die afrondt vanuit de hoek.      Daarna B4 wegstarten, bal ontvangen van keeper en afronden. Bal zoeken en over de banken terug.</p> <p>sprongvarianties :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- twee voeten tegelijk voorwaarts</li> <li>- twee voeten tegelijk zijwaarts</li> <li>- op de bank en er weer af, twee voeten tegelijk voorwaarts</li> <li>- op de bank en er weer af, twee voeten tegelijk zijwaarts</li> <li>- een voet voorwaarts op de bank</li> </ul>	<p>Veel heralingen in een redelijk tempo wat goed vol te houden is over langere tijd.</p>

		<p>B1 start weg en slomt om pionnen, schuift over cirkel, blokt defensief schot van R1, loopt om de pionnen en sluit aan achter R1. R1 schiet en sluit achteraan bij B1. Aandachtspunten loopvarianten :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lopen voorwaarts</li> <li>- lopen achterwaarts</li> <li>- schuiven</li> <li>- kruispas</li> <li>- knieheffen</li> <li>- hakken-billen</li> <li>- tenen</li> </ul>	<p>Veel heralingen in een redelijk tempo wat goed vol te houden is over langere tijd.</p>
		<p>B1 om de pionnen, bal pakken en afronden.</p> <p>loopvarianten :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lopen voorwaarts</li> <li>- lopen achterwaarts</li> <li>- schuiven</li> <li>- kruispas</li> <li>- knieheffen</li> <li>- hakken-billen</li> <li>- tenen</li> </ul>	<p>Veel heralingen in een redelijk tempo wat goed vol te houden is over langere tijd.</p>



## Trainingsformulier : Week 1C

Groep : senioren selectie

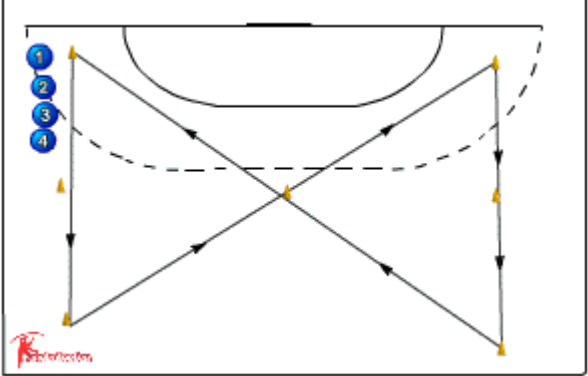
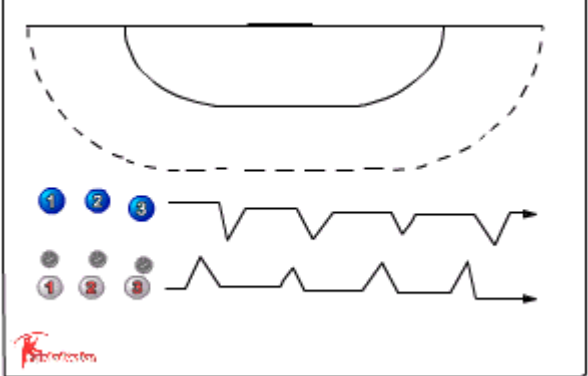
Tijd : 90 minuten

Thema's :

1. 1:1 duel : aanv/verd
2. sta : 2e lijn spelers
3. positie spel/balcirculatie

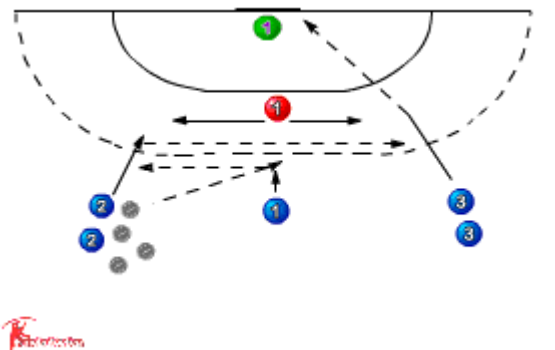
Materialen : ballen, matten, hesjes

Opmerkingen :

tijd	tekening	omschrijving	aandachtspunten
		<p>warming up omschrijving (voortbewegen met bal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tippen</li> <li>- tippen rechts</li> <li>- tippen links</li> <li>- afwisselend links/rechts tippen</li> <li>- bal rollen, oppakken, rollen</li> <li>- bal omhoog gooien, 1x laten stuiten opvangen</li> <li>- bal omhoog gooien, opvangen</li> <li>- achter rug omhoog gooien, voor weer opvangen</li> <li>- bal om heup heen cirkelen</li> <li>- bal onder knie door bij elke pas</li> <li>- idem, met knieheffen</li> <li>- voetbal dribbel</li> <li>- bal voor je houden en lopen/hakken-billen/knieheffen</li> <li>- werpschijnbewegingen maken in loop</li> <li>- passeerbewegingen in loop</li> </ul>	
		<p>omschrijving W heeft de bal, schuiven en naar elkaar toe stappen, tegelijkertijd. B stapt als W komt. Bal overgeven aan de ander.</p>	<p>schuiven</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- korte snelle passen</li> <li>- laag bij de vloer</li> <li>- zo veel mogelijk vloercontact</li> <li>- korte snelle uitstappen</li> <li>- korte snelle passen</li> <li>- armen gebogen vooruit</li> <li>- nooit springen terugstappen</li> <li>- altijd richting bal blijven kijken</li> <li>- korte snelle passen</li> <li>- arme wijd (afschermen)</li> </ul>

		<p>B komen in met bal en proberen R te passeren.</p>	<p>balwegen naar cs)          kontaktverdedigen          - armen gebogen voorwaarts          - niet tegenstander tussen de armen laten inlopen          - tegendruk geven          - begeleiden          - voetenwerk zeer belangrijk, men moet de aanvaller bij kunnen houden          - vloercontact houden</p>
		<p>B zet aan op R1 en gaat duel aan.          Wisselen van plaats.</p>	<p>kontaktverdedigen          - armen gebogen voorwaarts          - niet tegenstander tussen de armen laten inlopen          - tegendruk geven          - begeleiden          - voetenwerk zeer belangrijk, men moet de aanvaller bij kunnen houden          - vloercontact houden</p>
		<p>Pass B1-keeper-W1-B1 die de bal ontvangt op de middellijn.</p>	<p>Werpen vanaf 9/10 meter !!!!</p>
		<p>Pass B1-keeper-W1-B1 die de bal ontvangt op de andere helft.</p>	<p>Werpen vanaf 9/10 meter !!!!</p>

		<p>Pass B1-keeper-W1-B1 die de bal terug krijgt op de andere helft (lange bal).</p> <p>verdediger(s):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- passief</li> <li>- half actief (mag net lukken)</li> <li>- volledig actief</li> </ul>	<p>Werpen vanaf 9/10 meter !!!!</p> <p>Verdediger gaat defensief blokken op 7 mtr.</p>
		<p>B spelen bal rond:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- strekworp</li> <li>- sprongworp</li> <li>- stoot/drukworp</li> </ul>	<p>afspeelvarianten <b>stoot/drukworp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bal vangen op borsthoogte</li> <li>- hand achter de bal, vingers omhoog</li> <li>- bovenlichaam naar werprichting draaien</li> <li>- werparm strekken (ZONDER UITHAAL) en bal wegduwen</li> </ul>
		<p>Pass B2-B1-B2 en B2-B3-B2 etc.</p> <p>Schijnafspel naar de hoek alvorens af te spelen.</p>	<p>Zie vorige oef.</p>
		<p>Pass B1-B2-B3-B1 afronden.</p>	<p>Zie vorige oef</p>

		<p>Pass B2-B1 die aanzet op R1, pass naar B2, pass naar B3 die afrondt.</p>	<p>Zie vorige oef</p>
--	---	---	-----------------------