


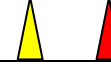
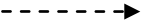

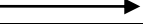


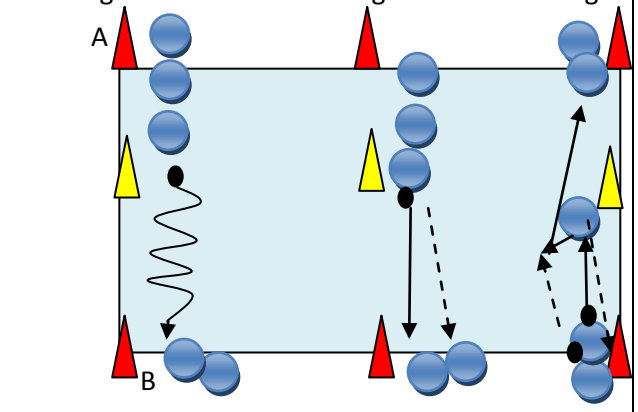
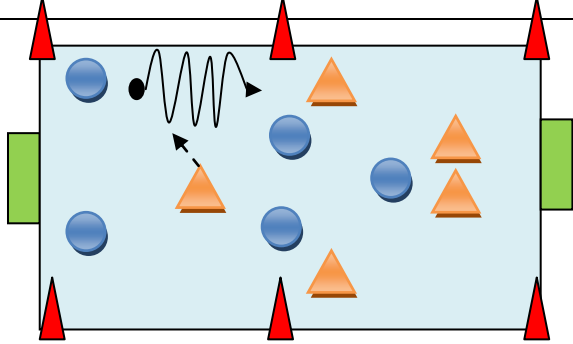
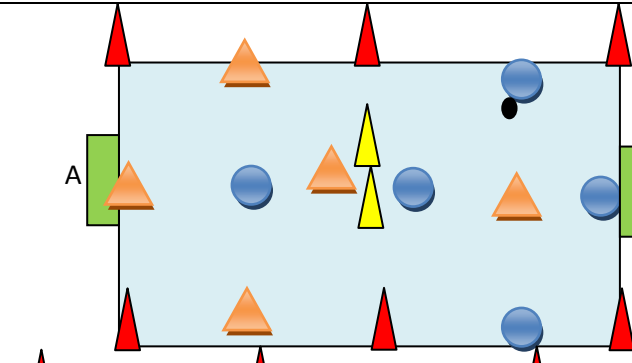
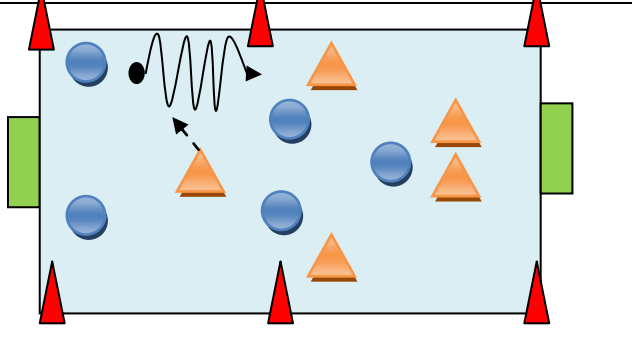


Legenda mbt trainingen

spelers	aanvaller		verdediger	
Bal			Pion/hoedje	
Looprichting	Zonder bal		Met bal	
	balrichting		Goal/ poortje	
Speelveld	20/25 bij 30/40 meter			

Materiaal:	<ul style="list-style-type: none"> - 8 hoedjes - 4 ballen - 5 hesjes 	<ul style="list-style-type: none"> - veld van 20 bij 30 meter - 2 poortjes -
Aandachts punten	maak duidelijk dat je zoveel mogelijk coacht op de passing	<ul style="list-style-type: none"> - Pass binnen kant voet, wreef - Let op de aanname - Let op de houding om te schieten standbeen ongeveer een voetlengte naast de bal - variëren met trapbeen (links en rechts) - pass goed in de voeten - pass voldoende snelheid
Oefening1 Oefening2 Oefening3 15 min	<p>wedstrijdform</p> <p>Oefening1; dribbelen</p> <ul style="list-style-type: none"> - A dribbelt naar positie B en geeft de bal over B, b dribbelt naar A enz, bij voorbeeld 3 maal (iedere speler) <p>Oefening2; pass</p> <ul style="list-style-type: none"> - A speelt B aan middels een pass en loopt de bal na, B controleert de bal en geeft een pass naar A en loopt de bal na enz <p>Oefening3; pass</p> <ul style="list-style-type: none"> - B speelt C aan die kaatst en loopt de bal na de positie van A, B geeft een pass naar A die controleert de bal en loopt met de bal na positie B enz 	<p>Oefening 1 oefening2 oefening3</p> 
Oefening4 15 min	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 5 (4-4)voetbal op twee poortjes (langspeelveld) - Belangrijk om aan te geven dat er wanneer er een goed moment was om een pass te geven, dus vrij lopen of staan is dan ook belangrijk het geef je tijd en ruimte 	

<p>Oefening5 10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - party spel 4 tegen 1 (3 tegen 1) - niet te veel lopen belangrijk dat de bal goed wordt ingespeeld <p>Verdediger in bal bezit wisselen, raken is niet voldoende, het 3 of 4 tal scoort 1 punt bij xx keer overspelen</p>	
<p>Oefening6 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 5 (4-4)voetbal op twee poortjes (langspeelveld) - Belangrijk om aan te geven dat er wanneer er een goed moment was om een pass te geven en aansluiten over de midden lijn 	
<p>Oefening7 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 5 (4-4)voetbal op twee poortjes (langspeelveld) - Vrij spel probeer de aandacht op het passen te houden 	