


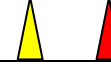
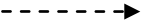

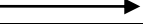


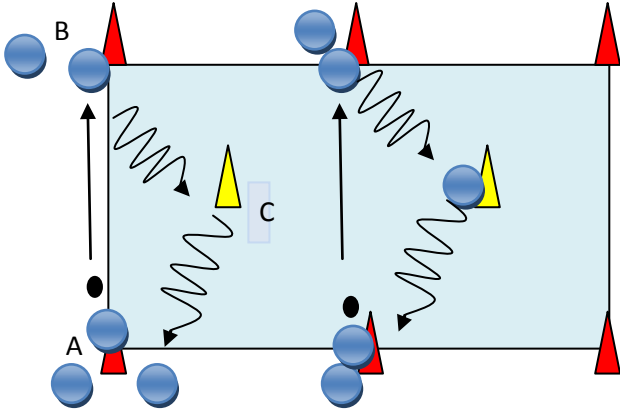
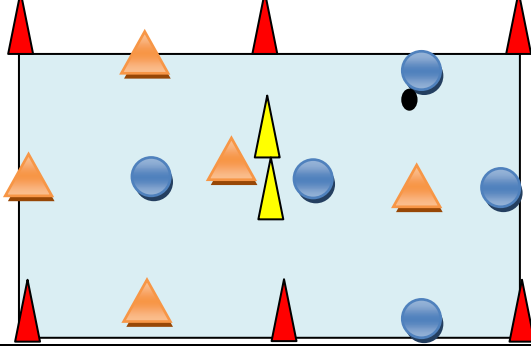
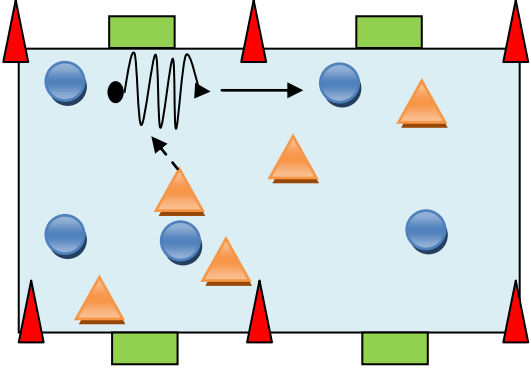
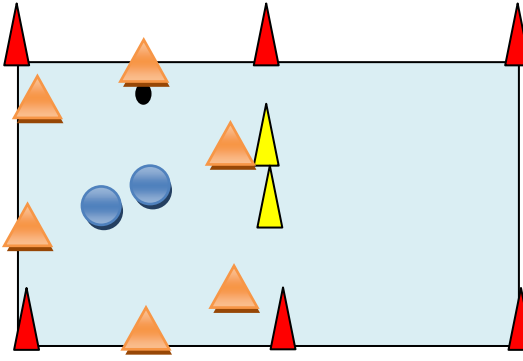
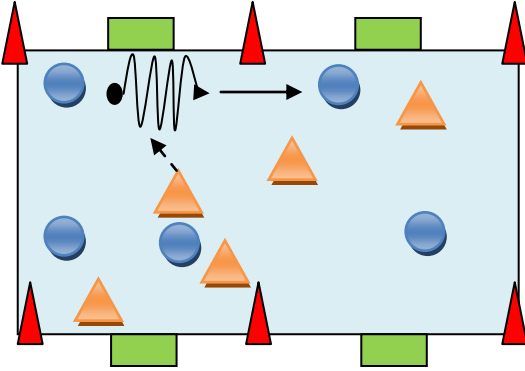


Legenda mbt trainingen

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

|                      |  |  |
|----------------------|--|--|
| Materiaal:           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 hoedjes</li> <li>- 4 ballen</li> <li>- 5 hesjes</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- veld van 20 bij 30 meter</li> <li>- 4 poortjes</li> <li>-</li> </ul>  |
| Aandachts punten     | maak duidelijk dat je zoveel mogelijk de verdedigers coacht  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stimuleren om de aanvaller aan te pakken,</li> <li>- Snelheid uit de actie halen van de aanvaller</li> <li>- Op het juiste moment de verdedigende actie maken door een goede Houding als verdediger, terug lopen, inzakken om te kunnen reageren op de aanvallende actie</li> </ul> |
| Oefening1<br>7,5 min | <ul style="list-style-type: none"> <li>- A speelt B aan middels een pass, B controleert de bal en dribbel naar de positie C kapt de bal af en dribbeld naar Positie A</li> <li>- variëren van voet</li> <li>- A speelt B aan middels een ingooi, B controleert de bal en dribbel naar de positie C kapt de bal af en dribbeld naar Positie A</li> <li>- Door schuiven A naar B, B wordt A</li> </ul> |   |
| Oefening2<br>10 min  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- positiespel 4 tegen 1 , 3 tegen 1</li> <li>- niet te veel lopen belangrijk dat de bal goed wordt ingespeeld</li> </ul>  |    |
| Oefening3<br>10 min  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 tegen 5 voetbal of op 4 poortjes (breedspeelveld)</li> </ul>  |    |

|                             |   |  |
|-----------------------------|---|--|
| <p>Oefening4<br/>10 min</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- party spel 6 (7) tegen 2</li> <li>- niet te veel lopen belangrijk dat de bal goed wordt ingespeeld</li> <li>- Belangrijk dat ze leren kijken en niet zomaar de bal wegtrappen maar gerichte pass geven met de binnen kantvoet</li> </ul> |  |
| <p>Oefening5<br/>15 min</p> | <p>- 5 tegen 5 voetbal of op 4 poortjes (breedspeelveld)</p>  |  |