



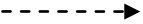




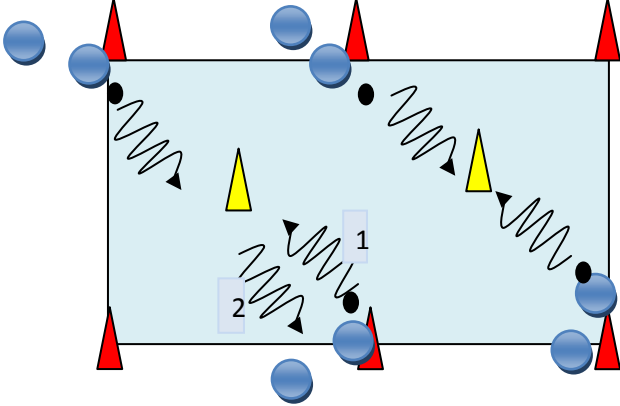
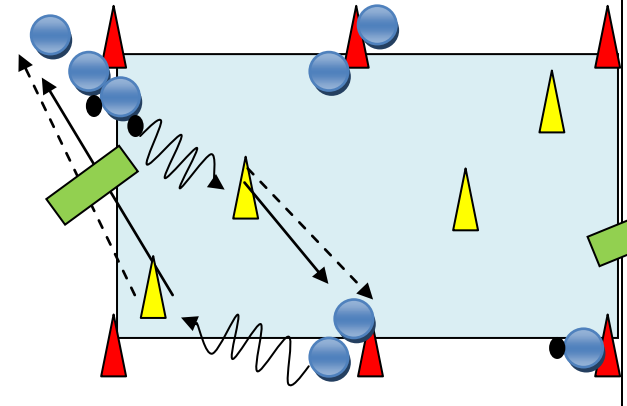
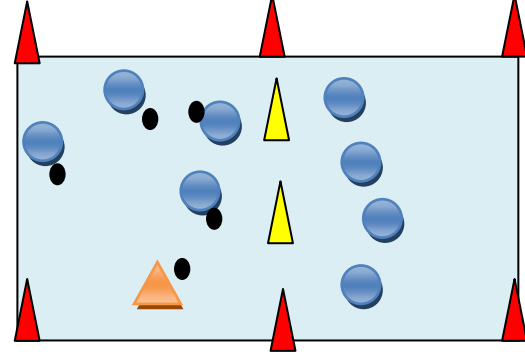


Legenda mbt trainingen

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

Materiaal:	<ul style="list-style-type: none"> - 8 hoedjes - 5 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 de aanvallers coacht	<ul style="list-style-type: none"> - Stimuleren om te passeren, - Snelheid houden als je een actie inzet, - Let op de aanname zorg dat je meteen een actie kunt maken
Oefening1 7,5 min	<ul style="list-style-type: none"> - afkappen binnenkant voet, 2 maal op en neer (tot het gele pion) en dan de bal overgeven aan de andere speler, totaal 5 maal - afkappen buitenkant voet, 2 maal op en neer, totaal 5 maal - variëren van voet (gebruik links en rechts) -als het voor de kinderen makkelijker is om de hoedje heen 	
Oefening2 7,5 min	<ul style="list-style-type: none"> - afkappen binnenkant voet dan pass, totaal 5/10 maal, - afkappen buitenkant voet dan pass, totaal 5/10 maal - wedstrijd gericht door punten telling per groep (door het poortje 1 punt) 	
Oefening3 7,5 min	<ul style="list-style-type: none"> -tikkertje, tikker met bal maximaal 30 sec - 4/5 spelers een bal, 30 seconden tikken de andere helft kijkt toe die zijn de volgende 30 sec aan de beurt, intussen stimuleren om te blijven lopen met de bal aan de voet 	

<p>Oefening4 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 2 tegen 2 lijn voetbal cq 3 tegen 3, - Je scoort pas een punt als je de bal stopt over de lijn - na bijvoorbeeld 5 minuten wisselen tegenstander 	
<p>Oefening5 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 5 lijn voetbal of op twee poortjes (langspeelveld) 	