


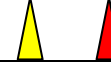
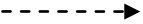




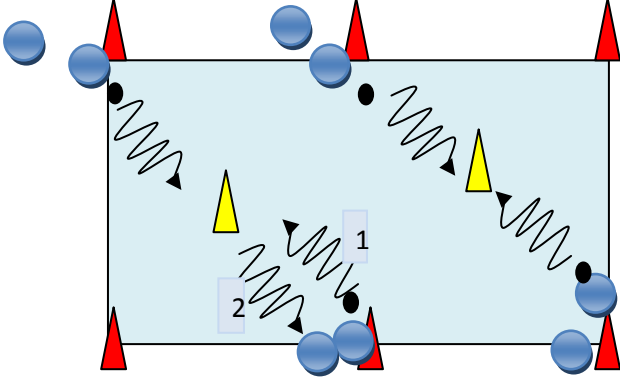
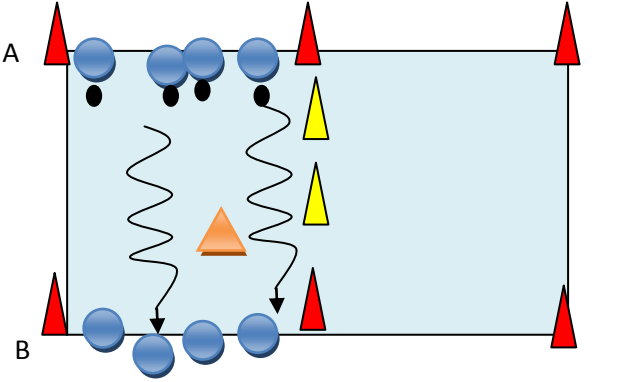
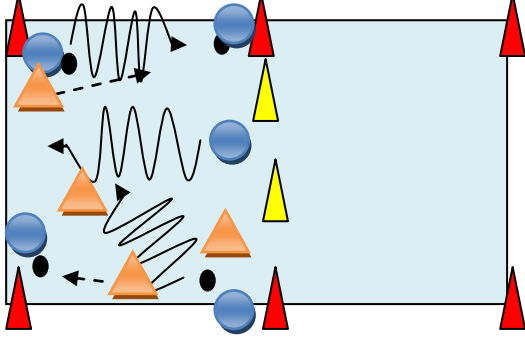


Legenda mbt trainingen

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 - 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 10 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 10 min	<ul style="list-style-type: none"> -1 verdediger en 3 a 4 aanvallers, spel schipper mag ik oversteken, de verdediger probeert een bal af te pakken van de spelers A, als de verdediger het duel wint wordt hij aanvaller (de aanvaller die verloren heeft wordt verdediger), A geeft de bal over aan B en het spel herhaald zich (2x oversteken van B en dan 2x A, enz) aantal verdedigers uitbreiden (bijv 2) 	
Oefening3 5 min	<ul style="list-style-type: none"> - een oneven aantal ballen bij voorbeeld 5 spelers met bal en 4 zonder. Nu is het de bedoeling dat de kinderen zonder bal deze gaan veroveren bij de andere. Doe dit 30 seconden wie dan in balbezit is heeft een punt - stimuleren om de bal af te pakken - belonen als de speler die in bezit is van bal en deze kan afschermen 	

<p>Oefening4 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> -afkappen binnenkant voet dan pass, totaal 10 maal - afkappen buitenkant voet dan pass, totaal 5 maal - variëren met trapbeen (links en rechts) - na een pass een 1 tegen 1 spelen en na passeren of verlies aansluiten bij punt A - A en B starten tegelijkertijd 	
<p>Oefening5 20 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 5 twee poortjes (langspeelveld) 	