


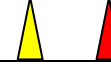
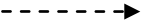

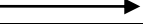


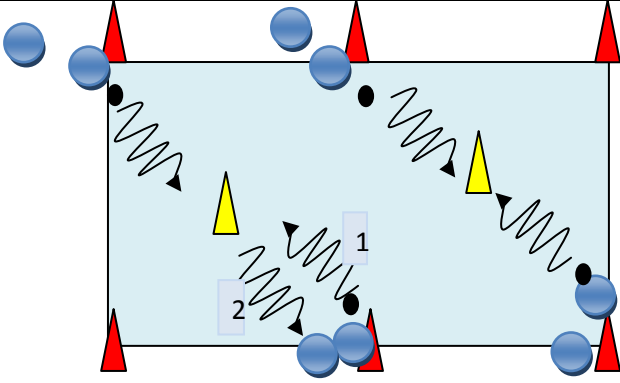
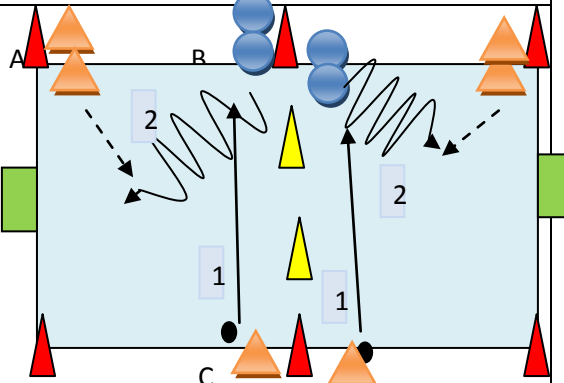


Legenda mbt trainingen

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 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 - Let op de trap
Oefening1 7,5 min	<ul style="list-style-type: none"> - 2 maal open neer met de zelfde kap beweging totaats 3 maal, kapbewegingen (links en Rechts): - voet op de bal zetten en de bal terughalen achter het standbeen en op zij tikken - voet op de bal zetten en de bal terughalen voor het standbeen en op zij tikken - schaarbeweging naar links - schaarbeweging naar rechts 	
Oefening2 10min	<ul style="list-style-type: none"> - A en B spelen 1 tegen 1, C geeft de pass aan een van de spelers - na de pass loopt C naar A, A komt op de positie van B en B wordt C - beide veldje tegelijkertijd starten - let op dat het niet te lang duurt, men moet proberen zo snel mogelijk te scoren - stimuleren om te passeren of zo snel mogelijk te schieten als de verdediger weg blijft. 	

<p>Oefening3 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - party spel 2 tegen 2 (A tegen B) - A wordt B en B wordt A hierdoor komen de twee tallen elkaar tegen - let op dat het niet langer duurt dan bijv 30 sec. <p>Met dit spelletje dagen we de kinderen uit om in de open ruimte te gaan spelen d.m.v. dribbelen, overspelen, schieten, verdedigen en aanvallen</p>	
<p>Oefening4 5 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A geeft een pass aan B en B geeft een pass aan C - C gaat dribbelen en schiet op goal - wisselen van links naar rechts enz Houdt rekening met de schietafstand Geef ook aandacht aan de manier van trappen tijdens de pass en op goal 	
<p>Oefening5 5 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A geeft een pass aan B en die kaatst A geeft de pass aan C - C controleert de bal en schiet op goal, let op de aanname zodat er snel geschoten kan worden. - wisselen van links naar rechts enz Houdt rekening met de schietafstand Geef ook aandacht aan de manier van trappen tijdens de pass en op goal 	
<p>Oefening6 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 5 voetbal op twee poortjes en een F goal 	

