



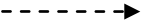




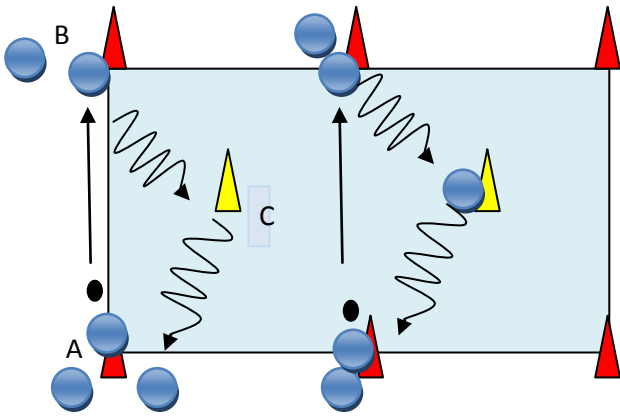
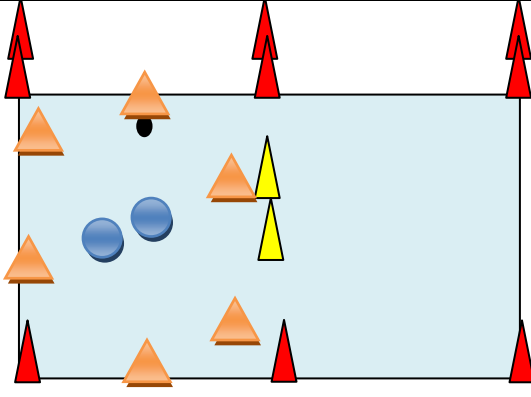
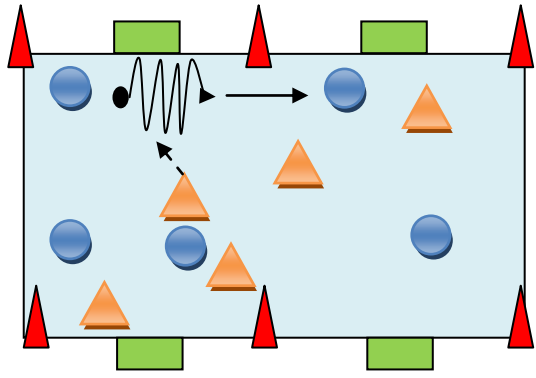
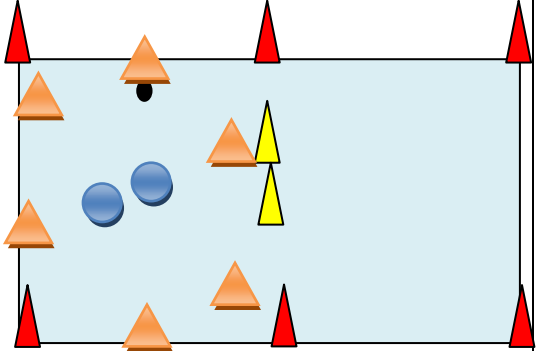


Legenda mbt trainingen

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 - 4 poortjes -
Aandachts punten	<p>maak duidelijk dat je zoveel mogelijk coacht op de passing</p>	<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 7,5 min	<ul style="list-style-type: none"> - A speelt B aan middels een pass, B controleert de bal en dribbel naar de positie C - B kapt de bal af en dribbelt naar Positie A - variëren van voet - A speelt B aan middels een ingooi, B controleert de bal en dribbel naar de positie C - C kapt de bal af en dribbelt naar Positie A - Door schuiven A naar B, B wordt A 	
Oefening2 10 min	<ul style="list-style-type: none"> - party spel 6 (7) tegen 2 (3) - niet te veel lopen belangrijk dat de bal goed wordt ingespeeld - Belangrijk dat ze leren kijken en niet zomaar de bal wegtrappen maar gerichte pass geven met de binnen kantvoet of juist iemand overslaan waardoor en meer tijd en ruimte ontstaat bij de andere 	

<p>Oefening3 15 min</p>	<p>- 5 tegen 5 voetbal of op 4 poortjes (breedspeelveld), vrij staan en dan een goede pass krijgen moeten je aandachtspunten zijn</p>	
<p>Oefening4 10 min</p>	<p>- party spel 6 (7) tegen 2 (3) - niet te veel lopen belangrijk dat de bal goed wordt ingespeeld - Belangrijk dat ze leren kijken en niet zomaar de bal wegtrappen maar gerichte pass geven met de binnenkantvoet of juist iemand overslaan waardoor en meer tijd en ruimte ontstaat bij de andere</p>	
<p>Oefening4 15 min</p>	<p>- 5 tegen 5 voetbal of op 4 poortjes (breedspeelveld)</p>	