



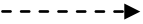




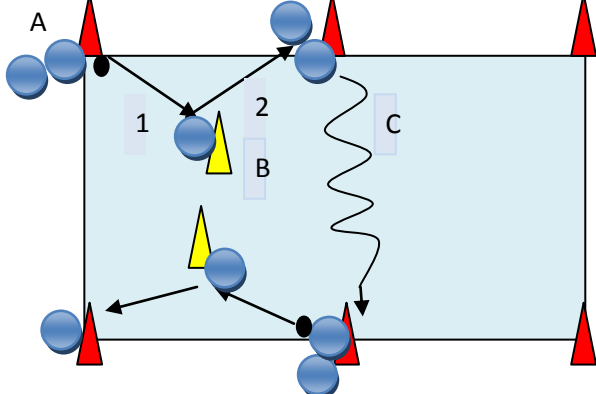
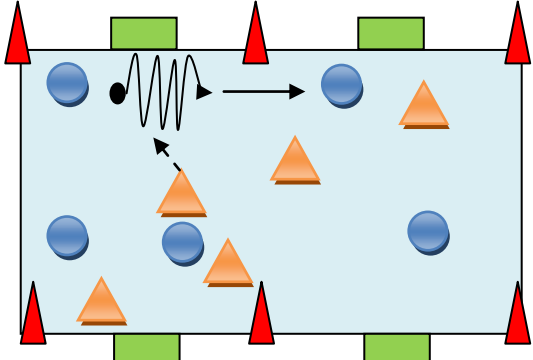


Legenda mbt trainingen

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"> <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 coacht op de passing	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pass binnen kant voet, wreef</li> <li>- Let op de aanname</li> <li>- Let op de houding om te schieten standbeen ongeveer een voetlengte naast de bal</li> <li>- variëren met trapbeen (links en rechts)</li> <li>- pass goed in de voeten</li> <li>- pass voldoende snelheid</li> </ul>
Oefening1 7,5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A geeft een pass naar B die draait uit en geeft een pass aan C, enz.</li> <li>- Door schuiven A naar B, enz</li> <li>- extra aandachtspunten</li> <li>- goed opendraaien</li> <li>- bal snelheid hoog</li> <li>- hard inspelen</li> </ul>	
Oefening2 10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 tegen 5 voetbal of op 4 poortjes (breedspeelveld), aandacht geven aan het open aan de andere zijde en ook hier blijft het goed geven van een pass en het juiste moment belangrijk</li> </ul>	

<p>Oefening3 7,5 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A geeft een pass naar B die kaatst en A opent op C enz.</li> <li>- Door schuiven A naar B, enz</li> <li>- extra aandachtspunten</li> <li>- goed kaatsen</li> <li>- bal snelheid hoog</li> <li>- hard inspelen</li> </ul>	
<p>Oefening4 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A en B spelen 2 tegen 1, C geeft de pass aan een van de spelers</li> <li>- C verdedigt de goal door wisselen van positie</li> <li>- let op dat het niet te lang duurt, men moet proberen zo snel mogelijk te scoren</li> <li>- stimuleren om te passeren of zo snel mogelijk te schieten</li> </ul>	
<p>Oefening5 20 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 tegen 5 voetbal of op 4 poortjes (breedspeelveld), aandacht geven aan het open aan de andere zijde en ook hier blijft het goed geven van een pass en het juiste moment belangrijk</li> </ul>	

