


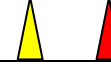
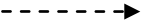

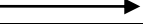


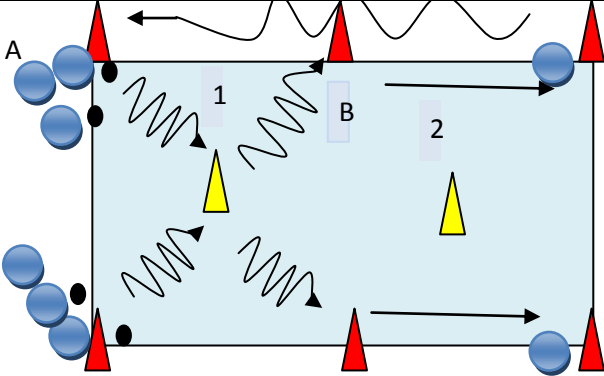
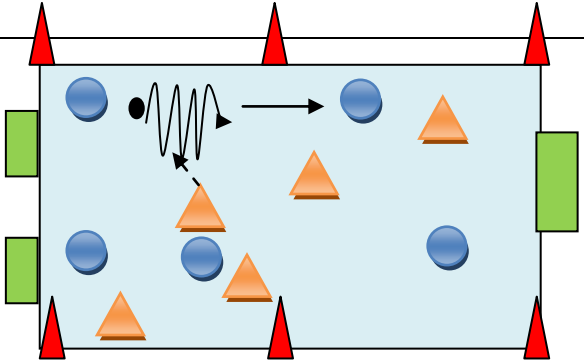


Legenda mbt trainingen

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 - goed opendraaien
Oefening1 7,5 min	<ul style="list-style-type: none"> - A dribbeld naar de positie B en geeft dan een pass naar C die loopt langs het gehele vak naar positie A - afkappen buitenkant voet - binnenkant voet meenemen - 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 achter het standbeen en op zij tikken, - variëren van voet (gebruik links en rechts) - De laatste kan ook een pass zijn 	
Oefening2 10 min	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 5 voetbal of op 2 poortjes en een F goal (langspeelveld) 	

<p>Oefening 3 10min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A dribbeld naar de eerste gele pion en geeft dan een pass naar B die kaast en speler A geeft dan een pas naar C, B loopt naar positie C enz. - variëren van voet (gebruik links en rechts) 	
<p>Oefening6 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 5 (4-4)voetbal op twee poortjes (langspeelveld) - Belangrijk om aan te geven dat er wanneer er een goed moment was om een pass te geven en aansluiten over de midden lijn 	
<p>Oefening5 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 5 voetbal of op 4 poortjes (langspeelveld) 	

