


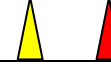
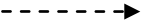

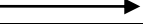




## Legenda mbt trainingen

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>- 2 poortjes</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> <li>- goed opendraaien</li> </ul>
Oefening1 12,5 min per partij	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toernooi vorm 5 tegen 5 ( 4 tegen 4)</li> <li>- voetbal op twee poortjes (langspeelveld)</li> </ul>	