



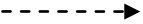




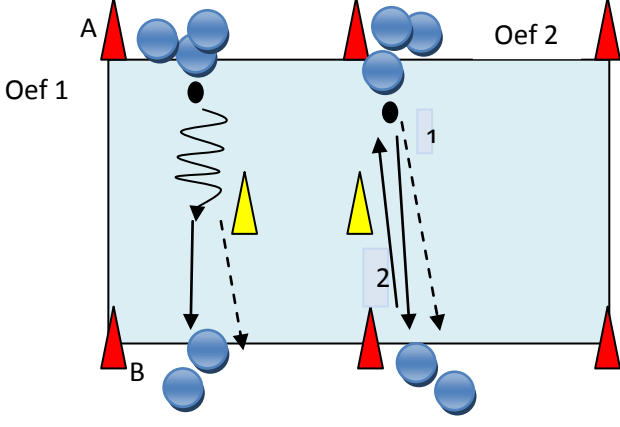
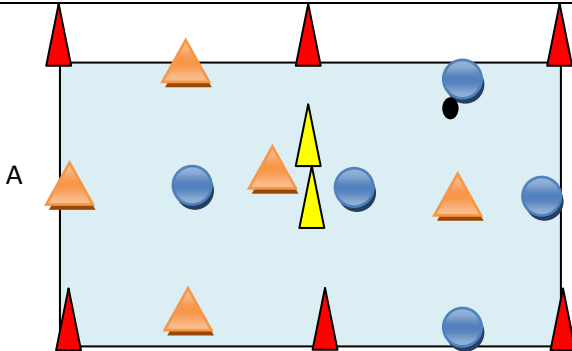
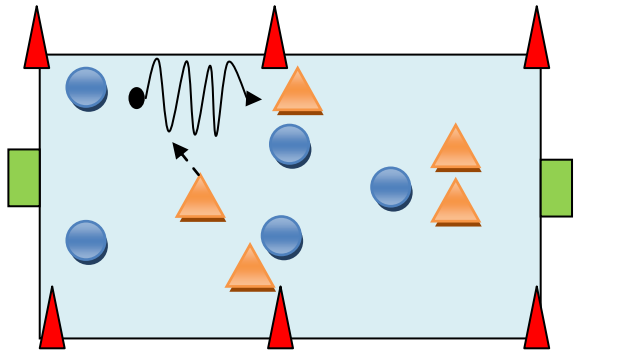
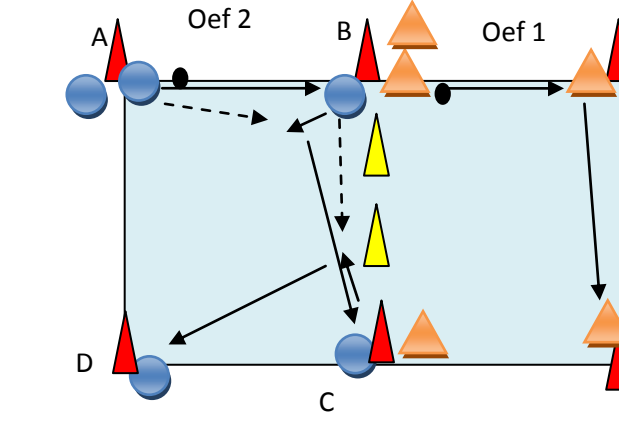
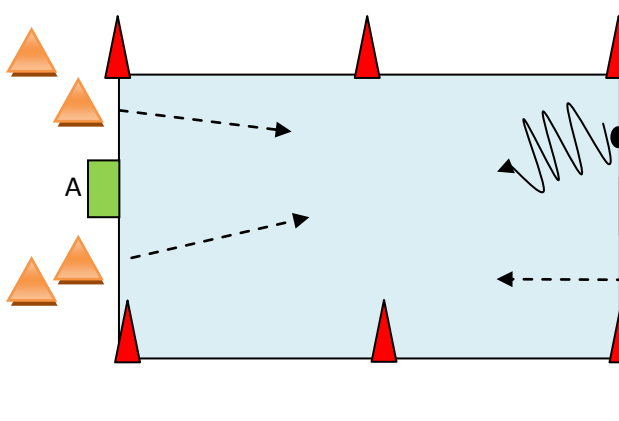


Legenda mbt trainingen

spelers	aanvaller		verdediger	
Bal			Pion/hoedje	
Looprichting	Zonder bal		Met bal	
	balrichting		goal	
Speelveld	20/25 bij 30/40 meter			

Materiaal:	<ul style="list-style-type: none"> - 4 pionen/ 10 hoedjes - 5 ballen - 5 hesjes 	<ul style="list-style-type: none"> - veld van 20 bij 30 meter - 4 poortjes - 1 F goal
Aandachts- punten	maak duidelijk dat je zoveel mogelijk coacht op de	<ul style="list-style-type: none"> - Pass binnen kant voet, wreef voldoende vaartin de bal - Let op dat de aanname zo is dat ze meteen een vervolgactie kan maken - Let op positie dat ze open gaan staan naar de volgende actie - Goede kaats om meteen te kunnen openen en of het spel te verleggen
Oefening1 10 min	<ul style="list-style-type: none"> - 2 wedstrijd vormen - Oefening 1 dribbellen en een pass A dribbelt naar het hoedje en geeft een pass aan B, B doet het zelfde en richting A enz., bij voorbeeld 3 maal (iedere speler). - Oefening 2 pass vorm A speelt de bal naar B enz. bal minimaal 15 keer open naar - Meerdere malen herhalen en speel met de afstanden, wedstrijdvorm doen 	
Oefening2 10 min	<ul style="list-style-type: none"> - positie spel 4 tegen 1 (3 tegen 1) - niet te veel lopen belangrijk dat de bal goed wordt ingespeeld - ruimte kleiner maken - aantal keren raken beperken 	

<p>Oefening3 10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 5 (4 tegen 4) voetbal of op twee poortjes (langspeelveld) - Belangrijk om aan te geven dat er met linies wordt gespeeld 	
<p>Oefening4 7,5 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - twee oefeningen Oefening 1 is aannemen en een pass geven Oefening 2 is een pass geven en kaatsen - stimuleren om de pass met goed snelheid en richting te geven, tevens is het belangrijk dat er geleerd wordt direct te kaatsen 	
<p>Oefening5 10 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. probeer ook te stimuleren dat een 1-2tje heel functioneel kan zijn <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>Oefening6 20 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 5 voetbal of op twee poortjes (langspeelveld) - Belangrijk om aan te geven dat er met 3 linies wordt gespeeld 	