



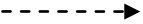




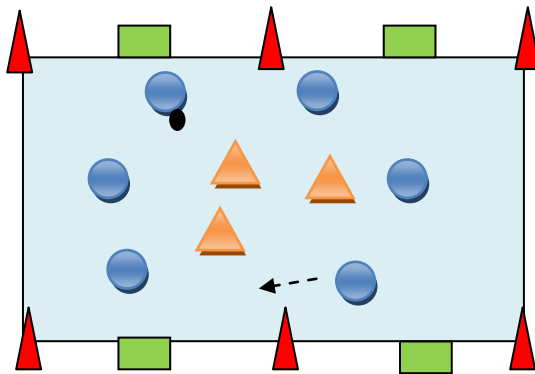
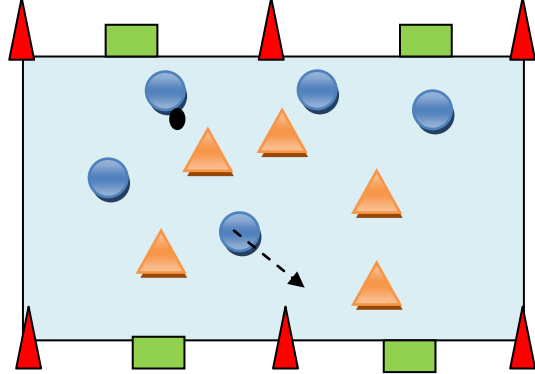
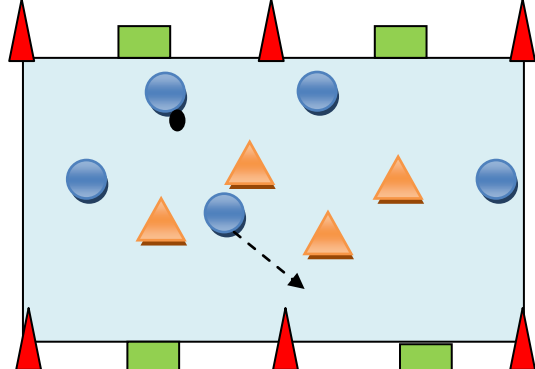
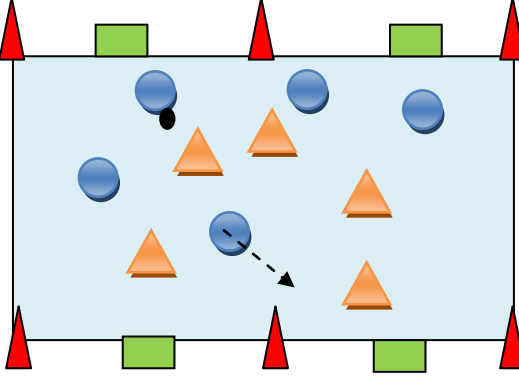


Legenda mbt trainingen

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"> - 6 hoedjes - 1 ballen - 5 hesjes 	<ul style="list-style-type: none"> - veld van 20 bij 30 meter - 2 poortjes
Aandachts- punten	maak duidelijk dat je zoveel mogelijk de verdedigers coacht	<ul style="list-style-type: none"> - Stimuleren om te tegenstander aan te pakken - Verdedigen met een been naar voren de tegenstander een zijde op dwingen - Snelheid uit een actie halen door terug te lopen - Op het juiste moment de verdedigende actie maken
Oefening 1 15 min	<ul style="list-style-type: none"> - 6 tegen 3 - De 6 scoren door 10 maal over te spelen de verdedigers scoren als ze over een lijn dribbelen, - wisselen naar eigen inzicht - probeer altijd een meerderheid te creëren 	
Oefening 2 15 min	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 5 Scoren op de goals - probeer altijd een meerderheid te creëren - coach de verdedigers op hun positie 	
Oefening 3 15 min (2 a 3 maal)	<ul style="list-style-type: none"> - 5 (6) tegen 4 - Verdedigers scoren op de goals wisselen (bijv 3 maal scoren dan wisselen) - probeer altijd een meerderheid te creëren - coach de verdedigers op hun positie 	

<p>Oefening 4 20 min</p>	<ul style="list-style-type: none">- 5 tegen 5 Scoren op de goals- probeer altijd een meerderheid te creëren- coach de verdedigers op hun positie	 <p>The diagram illustrates a 5v5 soccer drill on a rectangular field. The field is light blue. At each of the four corners, there is a red triangle representing a goal. Along each of the four long sides, there are two green squares representing goals. The field contains several blue circles representing players, several orange triangles representing defenders, and a black circle representing the ball. A dashed arrow points from the ball towards the bottom-right corner goal.</p>
------------------------------	--	---