



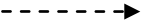



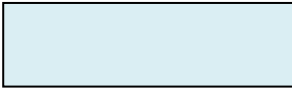


Legenda mbt trainingen

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	maak duidelijk dat je zoveel mogelijk de verdedigers coacht	<ul style="list-style-type: none"> - Stimuleren om de aanvaller aan te pakken, - Snelheid uit de actie halen van de aanvaller - Op het juiste moment de verdedigende actie maken door een goede Houding als verdediger, terug lopen, inzakken om te kunnen reageren op de aanvallende actie
Oefening1 7,5 min	<ul style="list-style-type: none"> - A geeft een pass naar B die draait uit en geeft een pass aan C, enz. - Door schuiven A naar B, enz - extra aandachtspunten - goed opendraaien - bal snelheid hoog - hard inspelen 	
Oefening2 10 min	- 5 tegen 5 voetbal of op 4 poortjes (breedspeelveld)	

<p>Oefening3 7,5 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A geeft een pass naar B die kaatst en A opent op C enz. - Door schuiven A naar B, enz - extra aandachtspunten - goed kaatsen - bal snelheid hoog - hard inspelen <p>Vanaf C een verdediger passeren</p>	
<p>Oefening4 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A en B spelen 2 tegen 1, C geeft de pass aan een van de spelers - C verdedigd de goal door wisselen van positie - let op dat het niet te lang duurt, men moet proberen zo snel mogelijk te scoren - stimuleren om te passeren of zo snel mogelijk te schieten 	
<p>Oefening5 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 5 voetbal op twee poortjes (breedspeelveld) en een F goal - Na 7,5 min wisselen <p>Nadruk op het coachen van de verdedigers, leg het spel stil en maak gebruik van het vraag en antwoord spel</p>	
<p>Oefening6 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 5 voetbal of op 4 poortjes (breedspeelveld) 	

