



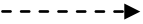




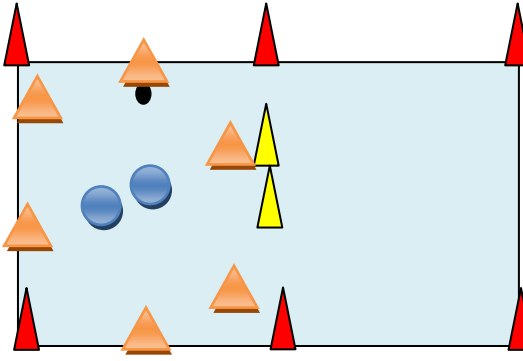
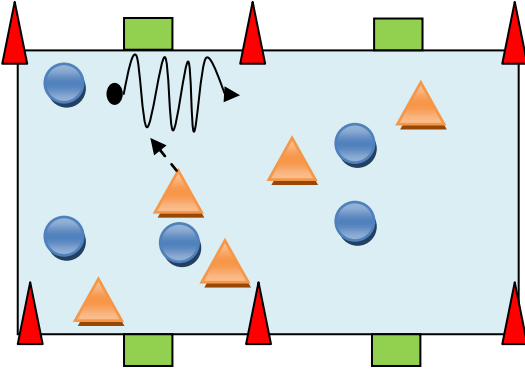


Legenda mbt trainingen

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 speelt B aan middels een pass, B controleert de bal en dribbel naar de positie C kapt de bal af en dribbelt naar Positie A - variëren van voet - A speelt B aan middels een ingooi, B controleert de bal en dribbel naar de positie C kapt de bal af en dribbelt naar Positie A - Door schuiven A naar B, B wordt A 	
Oefening2 10 min	<ul style="list-style-type: none"> - positiespel 4 tegen 1 , 3 tegen 1 - niet te veel lopen belangrijk dat de bal goed wordt ingespeeld 	
Oefening3 10 min	- 5 tegen 5 voetbal of op 4 poortjes (breedspeelveld)	

<p>Oefening4 10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - party spel 6 (7) tegen 2 - niet te veel lopen belangrijk dat de bal goed wordt ingespeeld - Belangrijk dat ze leren kijken en niet zomaar de bal wegtrappen maar gerichte pass geven met de binnen kantvoet 	
<p>Oefening4 15 min</p> <p>Aandachts- punten</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 5 voetbal op twee poortjes en een F goal (breedspeelveld) - Coach op gebruik van lines om goed balbezit te spelen - Leg een enkele malen het spel stil en leg uit hoe ze vrijlopen cq moeten staan. 	
<p>Oefening5 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 5 voetbal of op 4 poortjes (breedspeelveld) 	