


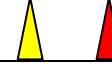
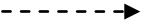




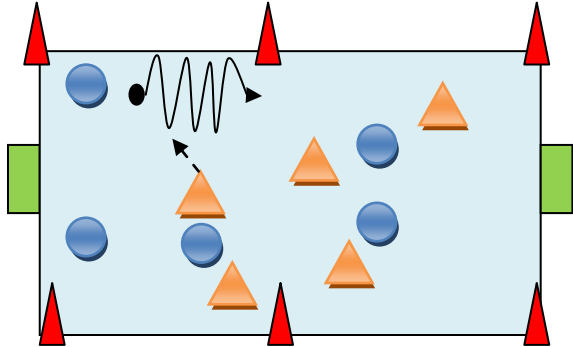


Legenda mbt trainingen

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