



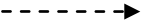

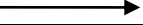


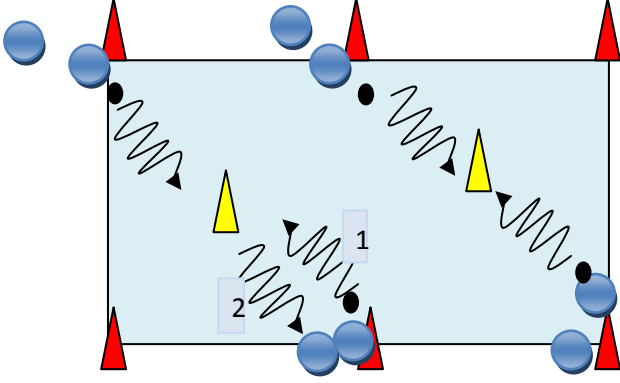
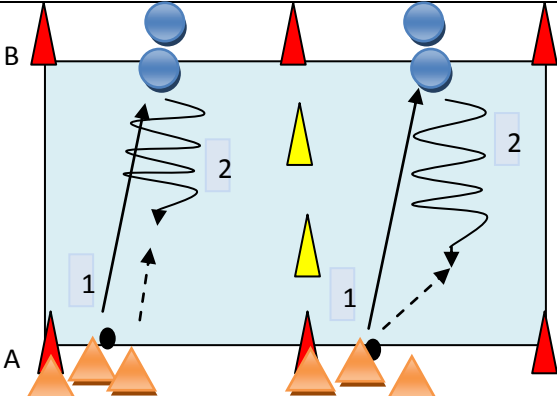
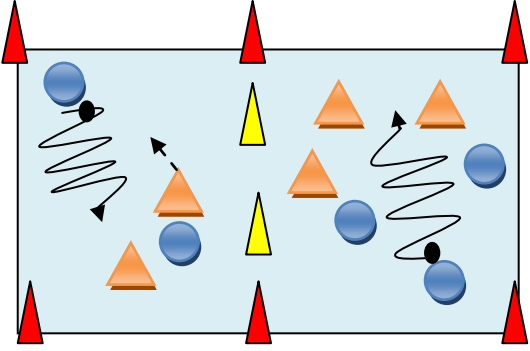


Legenda mbt trainingen

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"> <li>- 8 hoedjes</li> <li>- 4 ballen</li> <li>- 5 hesjes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- veld van 20 bij 30 meter</li> <li>- 2 poortjes</li> <li>- 1 F goal</li> </ul>
Aandachts punten	maak duidelijk dat je zoveel mogelijk de aanvallers coacht	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stimuleren om te passeren,</li> <li>- Snelheid houden als je een actie inzet,</li> <li>- Let op de aanname zorg dat je meteen een actie kunt maken</li> </ul>
Oefening1 7,5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 maal open neer met de zelfde kap beweging totaats 3 maal, kapbewegingen (links en Rechts):</li> <li>- afkappen binnenkant voet, binnenkant voet meenemen</li> <li>- afkappen buitenkant voet, binnenkant voet meenemen</li> <li>- voet op de bal zetten en er over springen</li> <li>- voet op de bal zetten en de bal terughalen achter het standbeen en op zij tikken</li> </ul>	
Oefening2 10/15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A en B spelen 1 tegen 1 lijn voetbal</li> <li>- na de pass loopt A naar Ben gaat verdedigen, A komt na het duel op de positie van B en B wordt A</li> <li>- beide veldje tegelijker tijd starten</li> <li>- let op dat het niet te lang duurt, men moet proberen zo snel mogelijk te scoren</li> <li>- stimuleren om te passeren of zo snel mogelijk te schieten als de verdediger weg blijft.</li> </ul>	

<p>Oefening3 10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tegen 2 (3 tegen 3) lijnvoetbal</li> <li>dribbelde bal over de lijn en stop die af onder de voet</li> <li>- na bijvoorbeeld 5 minuten wisselen tegenstander</li> </ul>	
<p>Oefening4 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 tegen 5 voetbal lijnvoetbal (breedspeelveld) en een F goal</li> <li>- Na 7,5 min wisselen</li> </ul>	