


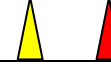
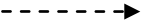

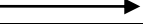


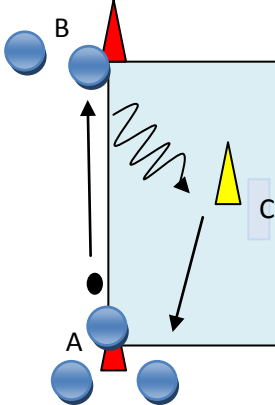
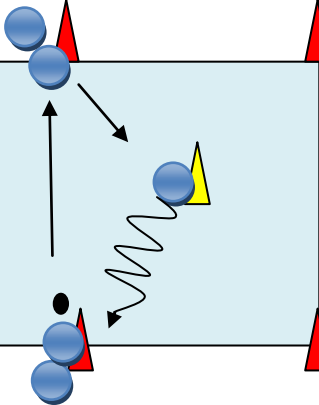
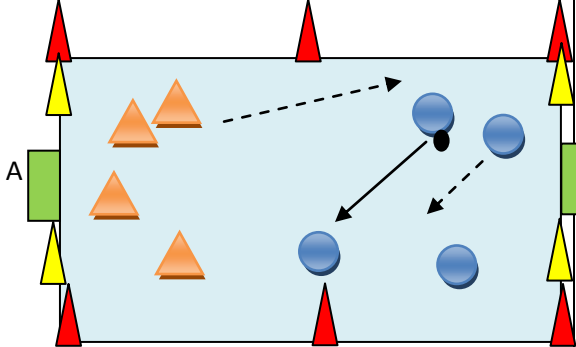


Legenda mbt trainingen

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"> - 10 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 coacht op de passing	<ul style="list-style-type: none"> - Pass binnen kant voet, wreef - Let op de aanname - Let op de houding om te schieten standbeen ongeveer een voetlengte naast de bal - variëren met trapbeen (links en rechts) - pass goed in de voeten - pass voldoende snelheid
Oefening1 Oefening2 10 min (5 min per oefening)	<p>Oefening1;</p> <ul style="list-style-type: none"> - A speelt B aan middels een pass, B controleert de bal en dribbel naar de positie C en geeft een pass aan A - Door schuiven A naar B, B wordt A - variëren van voet (links en rechts) <p>Oefening2;</p> <ul style="list-style-type: none"> - A speelt B aan middels een ingooi, B controleert de bal en geeft een pass naar C en C dribbelt naar A - Door schuiven A naar B, B wordt A 	<p>Oefening 1</p>  <p>oefening2</p> 
Oefening3 10 min	<ul style="list-style-type: none"> - party spel 4 tegen 4 nu met passing - in de goal 1 punt en als een pion wordt geraakt 2 punten <p>Met dit spelletje dagen we de kinderen uit om in de open ruimte te gaan spelen d.m.v., overspelen, verdedigen en aanvallen</p>	

<p>Oefening4 10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A dribbelt naar het midden en geeft een pass naar B - B geeft naar C, die scoort door het poortje D aan te spelen C wordt D en D dribbelt naar A enz - let op dat het niet te lang duurt, men moet proberen zo snel mogelijk te scoren middels pass binnen kant voet - stimuleren om te passeren of zo snel mogelijk te schieten - de goal zijn twee poortjes tegen elkaar. 	
<p>Oefening5 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 5 voetbal (langspeelveld) 	