


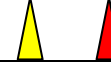
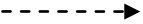




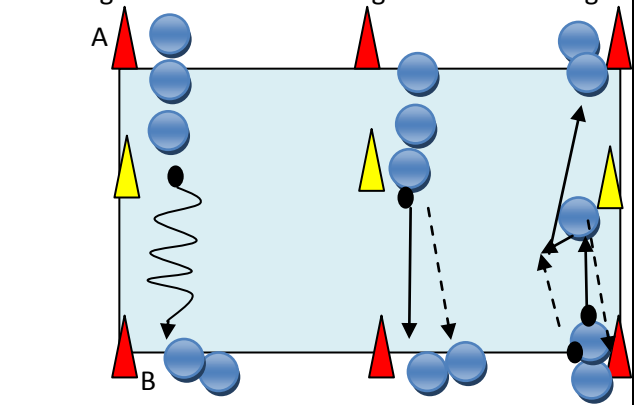
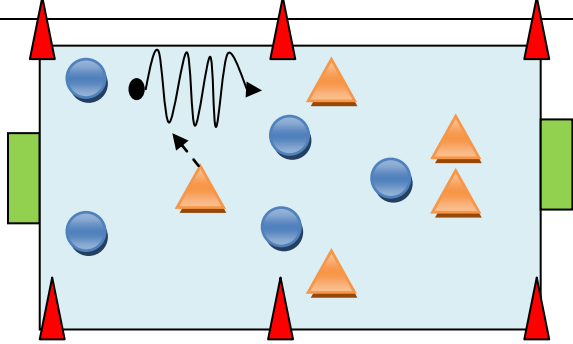


Legenda mbt trainingen

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>-</li> </ul>
Aandachts punten	maak duidelijk dat je zoveel mogelijk coacht op de passing	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pass binnen kant voet, wreef</li> <li>- Let op de aanname</li> <li>- Let op de houding om te schieten standbeen ongeveer een voetlengte naast de bal</li> <li>- variëren met trapbeen (links en rechts)</li> <li>- pass goed in de voeten</li> <li>- pass voldoende snelheid</li> </ul>
Oefening1 Oefening2 Oefening3 15 min	<p>wedstrijdvorm</p> <p>Oefening1; dribbelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A dribbelt naar positie B en geeft de bal over B, b dribbelt naar A enz, bij voorbeeld 3 maal (iedere speler)</li> </ul> <p>Oefening2; pass</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A speelt B aan middels een pass en loopt de bal na, B controleert de bal en geeft een pass naar A en loopt de bal na enz</li> </ul> <p>Oefening3; pass</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B speelt C aan die kaatst en loopt de bal na de positie van A, B geeft een pass naar A die controleert de bal en loopt met de bal na positie B enz</li> </ul>	<p>Oefening 1      oefening2      oefening3</p> 
Oefening4 10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 tegen 5 (4-4)voetbal op twee poortjes (langspeelveld)</li> <li>- Belangrijk om aan te geven dat er wanneer er een goed moment was om een pass te geven</li> </ul>	

<p>Oefening5 10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- party spel 4 tegen 1 (3 tegen 1)</li> <li>- niet te veel lopen belangrijk dat de bal goed wordt ingespeeld</li> </ul> <p>Verdediger in bal bezit wisselen, raken is niet voldoende, het 3 of 4 tal scoort 1 punt bij xx keer overspelen</p>	
<p>Oefening6 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 tegen 5 (4-4)voetbal op twee poortjes (langspeelveld)</li> <li>- Belangrijk om aan te geven dat er wanneer er een goed moment was om een pass te geven</li> </ul>	