


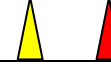
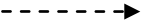

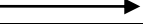


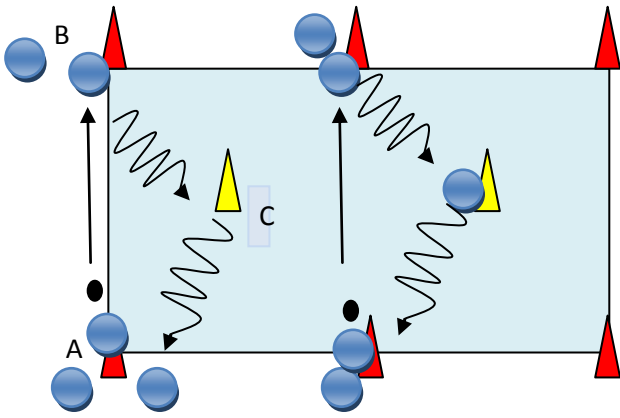
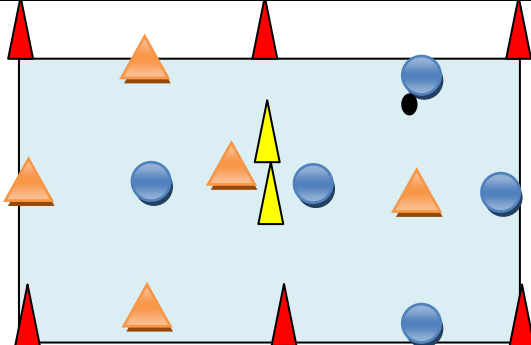
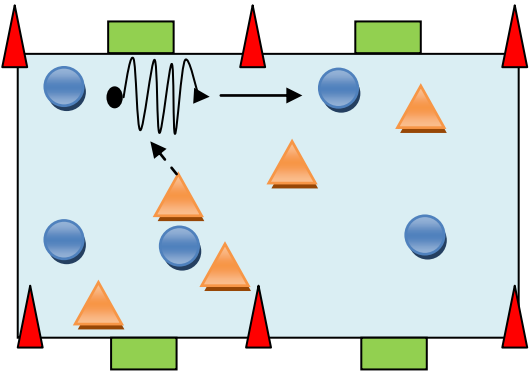
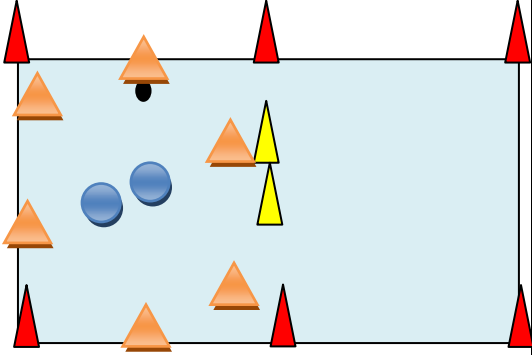


Legenda mbt trainingen

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 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 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 dribbeld 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 dribbeld 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 	

<p>Oefening3 10 min</p>	<p>- 5 tegen 5 voetbal of op 4 poortjes (breedspeelveld)</p>	
<p>Oefening3 10 min</p>	<p>- 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>	
<p>Oefening4 10 min</p>	<p>- 5 tegen 5 voetbal of op 4 poortjes (breedspeelveld)</p>	