


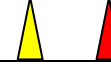
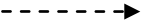

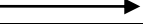


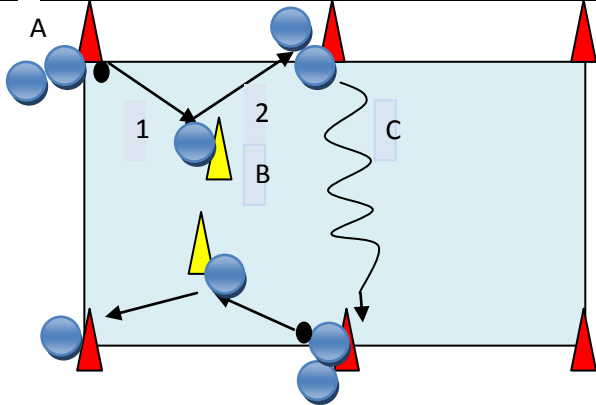
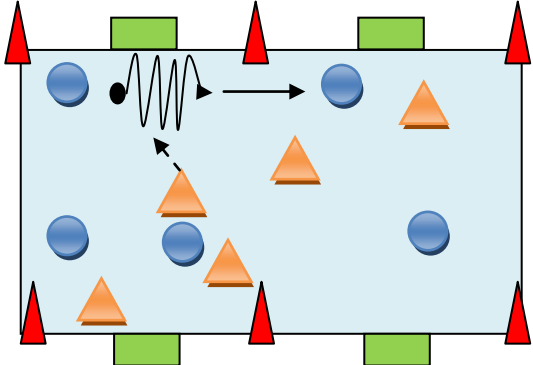


Legenda mbt trainingen

|              |                             |   |               |   |
|--------------|-----------------------------|---|---------------|---|
| spelers      | aanvaller                   |  | verdediger    |  |
| Bal          |                             |  | Pion/hoedje   |  |
| Looprichting | Zonder bal                  |  | Met bal       |  |
|              | balrichting                 |  | Goal/ poortje |  |
| Speelveld    | 20/25 bij<br>30/40<br>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>- 4 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<br>7,5 min | <ul style="list-style-type: none"> <li>- A geeft een pass naar B die draait uit en geeft een pass aan C, enz.</li> <li>- Door schuiven A naar B, enz</li> <li>- extra aandachtspunten</li> <li>- goed opendraaien</li> <li>- bal snelheid hoog</li> <li>- hard inspelen</li> </ul> |   |
| Oefening2<br>10 min  | - 5 tegen 5 voetbal of op 4 poortjes (breedspeelveld)  |    |

|                              |  |  |
|------------------------------|--|--|
| <p>Oefening3<br/>7,5 min</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- A geeft een pass naar B die kaatst en A opent op C enz.</li> <li>- Door schuiven A naar B, enz</li> <li>- extra aandachtspunten</li> <li>- goed kaatsen</li> <li>- bal snelheid hoog</li> <li>- hard inspelen</li> </ul>  |  |
| <p>Oefening4<br/>15 min</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- A en B spelen 2 tegen 1, C geeft de pass aan een van de spelers</li> <li>- C verdedigt de goal door wisselen van positie</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</li> </ul> |  |
| <p>Oefening5<br/>15 min</p>  | <p>- 5 tegen 5 voetbal of op 4 poortjes (breedspeelveld)</p>   |  |

