



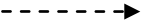



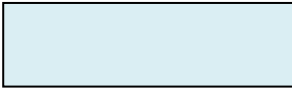


Legenda mbt trainingen

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 - goed opendraaien
Oefening1 7,5 min	<ul style="list-style-type: none"> - A dribbeld naar de positie B en geeft dan een pass naar C die loopt langs het gehele vak naa positie A - afkappen buitenkant voet binnenkant voet meenemen - voet op de bal zetten en de bal terughalen achter het standbeen en op zij tikken, - voet op de bal zetten en de bal terughalen achter het standbeen en op zij tikken, - variëren van voet (gebruik links en rechts) - De laatste kan ook een pass zijn 	
Oefening2 10 min	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 5 voetbal of op 2 poortjes en een F goal (langspeelveld) 	

<p>Oefening3 7,5 min</p>	<p>- A geeft een pass naar B en die schiet op goal a wordt b enz</p>	
<p>Oefening4 7,5 min</p>	<p>- A geeft een pass naar B en die kaatst en A schiet op goal, A wordt B enz -</p>	
<p>Oefening5 15 min</p>	<p>- 5 tegen 5 voetbal of op 4 poortjes (langspeelveld)</p>	

