


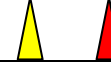
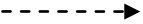




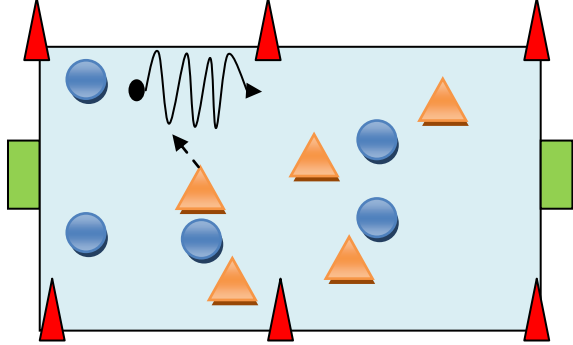


Legenda mbt trainingen

| | | | | |
|--------------|-----------------------------|---|---------------|---|
| 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 - 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 - goed opendraaien |
| Oefening1 12,5 min per partij | <ul style="list-style-type: none"> - Toernooi vorm 5 tegen 5 (4 tegen 4) - voetbal op twee poortjes (langspeelveld) |  |