



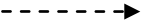



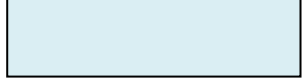
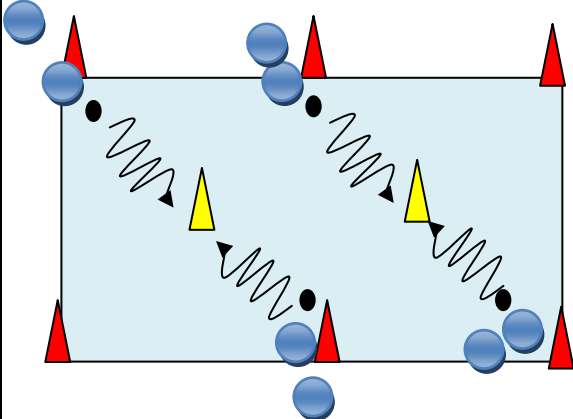
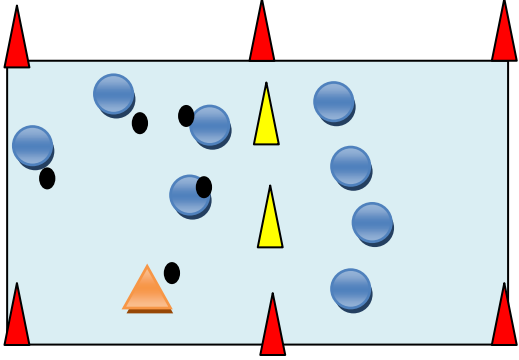
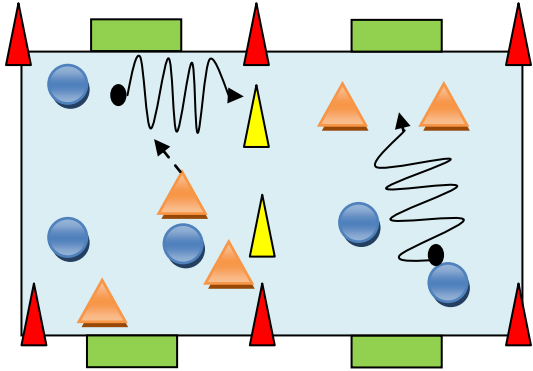


Legenda mbt trainingen

spelers	aanvaller		verdediger	
Bal			Pion/hoedje	
Looprichting	Zonder bal		Met bal	
	balrichting		goal	
Speelveld	20/25 bij 30/40 meter			

Materiaal:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 hoedjes</li> <li>- 5 ballen</li> <li>- 5 hesjes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- veld van 20 bij 30 meter</li> <li>- 4 goals of poortjes</li> </ul>
Aandachtspunten	maak duidelijk dat je zoveel mogelijk coacht op de	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pass binnen kant voet, wreef</li> <li>- Let op dat de aanname zo is dat ze meteen een vervolgactie kan maken</li> <li>- Let op positie dat ze open gaan staan naar de volgende actie</li> </ul>
Oefening1 5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- afkappen binnenkant voet, 2 maal op en neer, totaal 5 maal</li> <li>- afkappen buitenkant voet, 2 maal op en neer, totaal 5 maal</li> <li>- variëren van voet (gebruik links en rechts)</li> <li>-als het voor de kinderen makkelijker is om de hoedje heen</li> </ul>	
Oefening2 5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>-tikkertje, tikker met bal maximaal 30 sec</li> <li>- te moeilijk tikruimte verkleinen, 30 seconden tikken de andere groep kijkt toe die zijn de volgende 30 sec aan de beurt</li> </ul>	

<p>Oefening4 10 min</p>	<p>- 2 tegen 2 lijn voetbal cq 3 tegen 3 - na bijvoorbeeld 5 minuten wisselen tegenstander</p>	
<p>Oefening5 15 min</p>	<p>- 5 tegen 5 op vier poortjes</p>	