



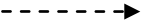




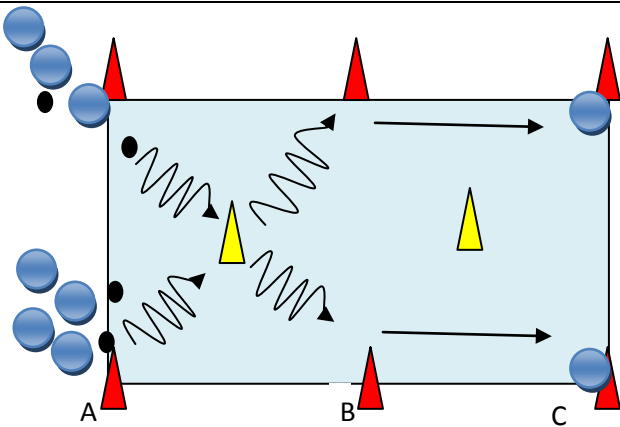
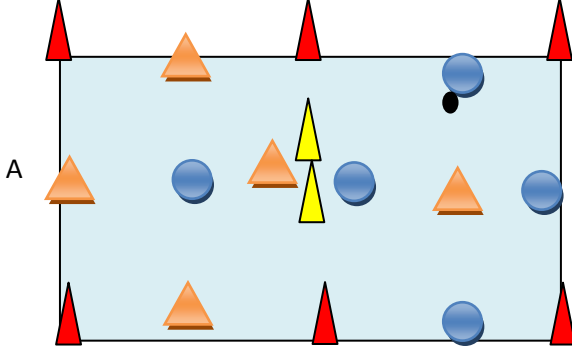


Legenda mbt trainingen

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"> - 4 pionen/ 10 hoedjes - 5 ballen - 5 hesjes 	<ul style="list-style-type: none"> - veld van 20 bij 30 meter - 4 poortjes - 1 F goal
Aandachts- punten	maak duidelijk dat je zoveel mogelijk coacht op de	<ul style="list-style-type: none"> - Pass binnen kant voet, wreef - Let op dat de aanname zo is dat ze meteen een vervolgactie kan maken - Let op positie dat ze open gaan staan naar de volgende actie
Oefening1 10 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"> - positie spel 4 tegen 1 (3 tegen 1) - niet te veel lopen belangrijk dat de bal goed wordt ingespeeld 	

<p>Oefening3 10 min</p>	<p>- Y trap vorm A speelt B aan die kaatst terug en A speelt dan C en loopt C terug met de bal naar de positie van A enz</p>	
<p>Oefening4 20 min</p>	<p>- 5 tegen 5 voetbal of op twee poortjes (langspeelveld) - Belangrijk om aan te geven dat er met 2 linies wordt gespeeld</p>	