


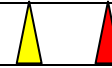
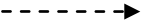




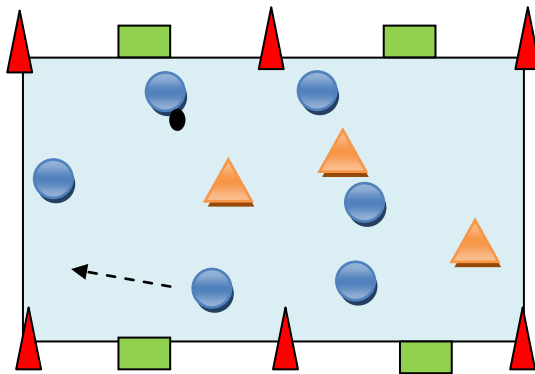
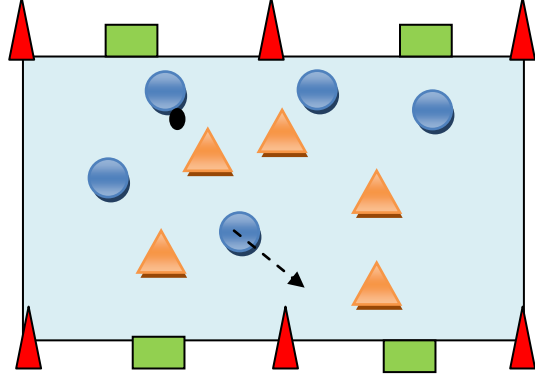
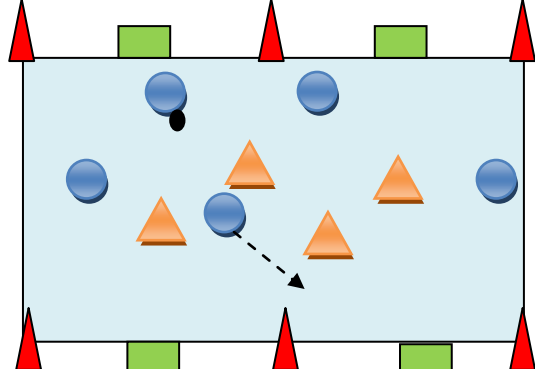
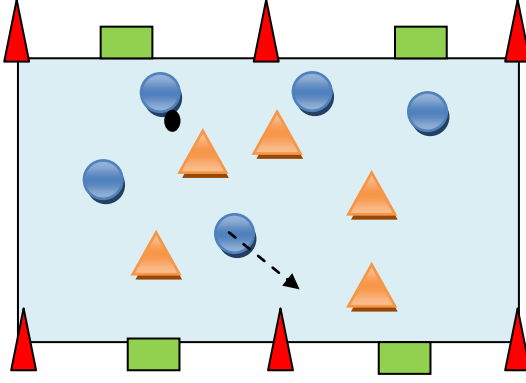


Legenda mbt trainingen

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>- 6 hoedjes</li> <li>- 1 ballen</li> <li>- 5 hesjes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- veld van 20 bij 30 meter</li> <li>- 2 poortjes</li> </ul>
Aandachts- punten	maak duidelijk dat je zoveel mogelijk de verdedigers coacht	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stimuleren om te tegenstander aan te pakken</li> <li>- Verdedigen met een been naar voren de tegenstander een zijde op dwingen</li> <li>- Snelheid uit een actie halen door terug te lopen</li> <li>- Op het juiste moment de verdedigende actie maken</li> </ul>
Oefening 1 10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 tegen 3</li> <li>- De 6 scoren door 10 maal over te spelen de verdedigers scoren als ze over een lijn dribbelen,</li> <li>- wisselen naar eigen inzicht</li> <li>- probeer altijd een meerderheid te creëren</li> </ul>	
Oefening 2 10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 tegen 5 Scoren op de goals</li> <li>- probeer altijd een meerderheid te creëren</li> <li>- coach de verdedigers op hun positie</li> </ul>	
Oefening 3 10 min (2 a 3 maal)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 (6) tegen 4</li> <li>- Verdedigers scoren op de goals wisselen (bijv 3 maal scoren dan wisselen)</li> <li>- probeer altijd een meerderheid te creëren</li> <li>- coach de verdedigers op hun positie</li> </ul>	

<p>Oefening 4 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 5 tegen 5 Scoren op de goals</li><li>- probeer altijd een meerderheid te creëren</li><li>- coach de verdedigers op hun positie</li></ul>	
------------------------------	--	--