



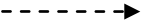




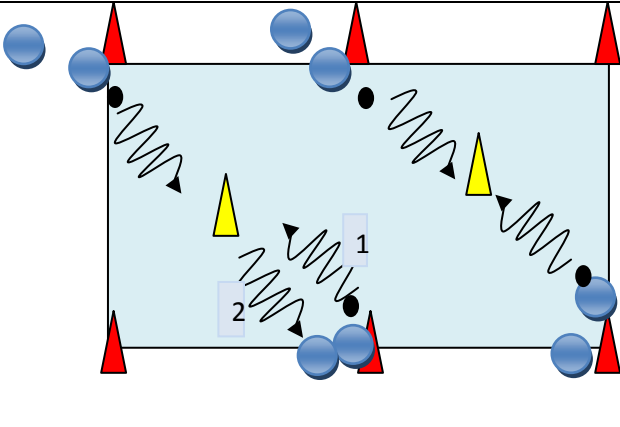
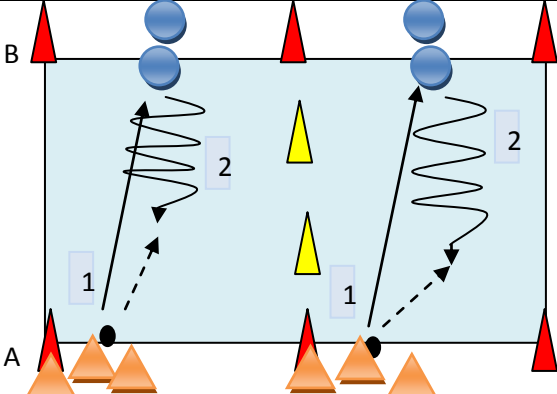
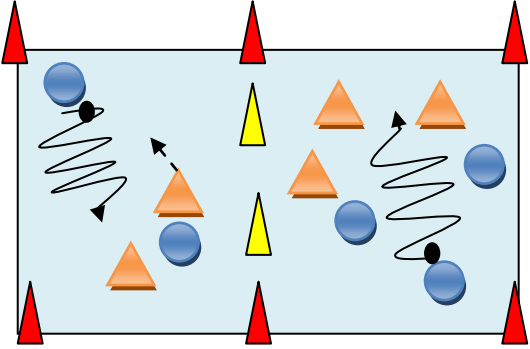


Legenda mbt trainingen

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 - 1 F goal
Aandachts punten	maak duidelijk dat je zoveel mogelijk de verdedigers coacht	<ul style="list-style-type: none"> - Stimuleren om de aanvaller aan te pakken, - Snelheid uit de actie halen van de aanvaller - Op het juiste moment de verdedigende actie maken door een goede Houding als verdediger, terug lopen, inzakken om te kunnen reageren op de aanvallende actie
Oefening1 7,5 min	<ul style="list-style-type: none"> - 2 maal open neer met de zelfde kap beweging totaat 3 maal, kapbewegingen (links en Rechts): - afkappen binnenkant voet, binnenkant voet meenemen - afkappen buitenkant voet, binnenkant voet meenemen - voet op de bal zetten en er over springen - voet op de bal zetten en de bal terughalen achter het standbeen en op zij tikken 	
Oefening2 10/15 min	<ul style="list-style-type: none"> - A en B spelen 1 tegen 1 lijn voetbal - na de pass loopt A naar Ben gaat verdedigen, A komt na het duel op de positie van B en B wordt A - beide veldje tegelijker tijd starten - let op dat het niet te lang duurt, men moet proberen zo snel mogelijk te scoren - stimuleren om te passeren of zo snel mogelijk te schieten als de verdediger weg blijft. 	

<p>Oefening3 10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 2 tegen 2 (3 tegen 3) lijnvoetbal dribbelde bal over de lijn en stop die af onder de voet - na bijvoorbeeld 5 minuten wisselen tegenstander 	
<p>Oefening4 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 5 voetbal lijnvoetbal (breedspeelveld) en een F goal - Na 7,5 min wisselen 	