



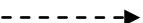




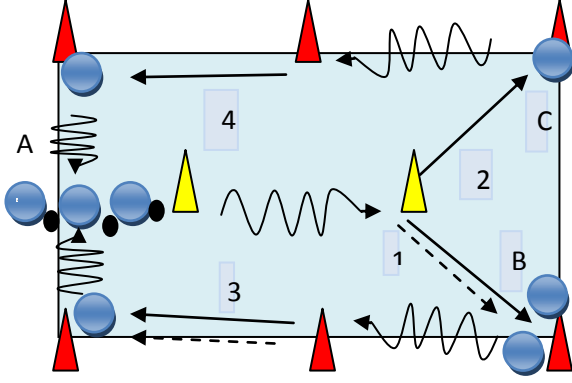
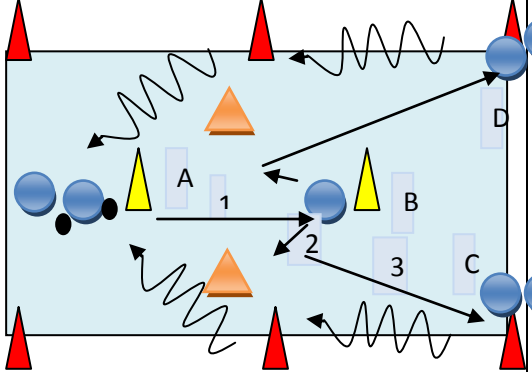
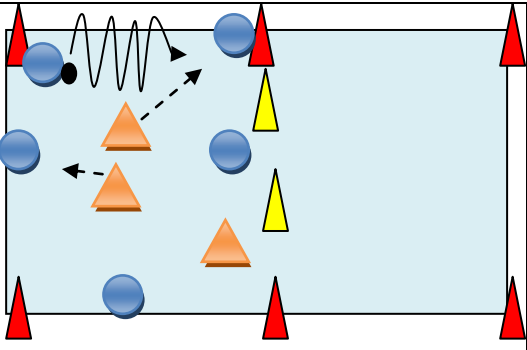


Legenda mbt trainingen

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"> <li>- 10 pionen 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>- 1F goals</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 de aanvaller aan te pakken,</li> <li>- Snelheid uit de actie halen van de aanvaller</li> <li>- 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</li> </ul>
Oefening1 10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A Dribbelt kapt de bal af en geeft een pas naar B, A komt op de positie van B te staan en dan dribbelt A weer op en speelt dan naar C</li> <li>- afkappen binnenkant voet, 3 maal rond</li> <li>- afkappen buitenkant voet, 3 maal rond</li> <li>- bal afstoppen onder de voet en terughalen voor het standbeen, 3 maal rond</li> <li>- variëren van voet (gebruik links en rechts)</li> </ul>	
Oefening2 10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 en passeert de verdediger</li> </ul>	

<p>Oefening3 10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Positie spel 5-3 of 6-3</li> <li>- Probeer te bereiken dat ze de bal goed overspelen door een punten telling in te voeren bijv 5 maal 1 punt</li> <li>- Verdedigers stimuleren om de bal af te pakken als ze in bezit komen over een zijlijn dribbelen dan wisselen</li> <li>-</li> </ul>	
<p>Oefening4 20 min</p> <p>Aandachts- punten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 tegen 5 voetbal op twee poortjes en een F goal (breedspeelveld)</li> <li>- Coach op gebruik van lines om goed balbezit te spelen</li> <li>- Leg een enkele malen het spel stil en leg uit hoe ze vrijlopen cq moeten staan.</li> </ul>	