


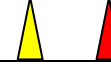
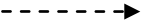

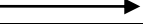


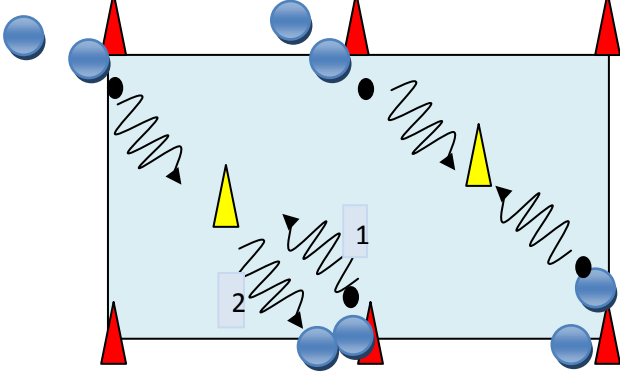
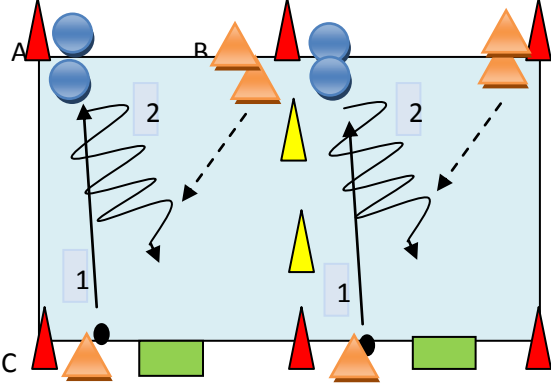


Legenda mbt trainingen

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>- 8 hoedjes</li> <li>- 4 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> <li>- 1 F goal</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 7,5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 maal open neer met de zelfde kap beweging totaal 3 maal, kapbewegingen (links en Rechts):</li> <li>- afkappen binnenkant voet, binnenkant voet meenemen</li> <li>- afkappen buitenkant voet, binnenkant voet meenemen</li> <li>- voet op de bal zetten en er over springen</li> <li>- voet op de bal zetten en de bal terughalen achter het standbeen en op zij tikken</li> </ul>	
Oefening2 10/15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A en B spelen 1 tegen 1, C geeft de pass aan een van de spelers</li> <li>- na de pass loopt C naar A, A komt op de positie van B en B wordt C</li> <li>- beide veldje tegelijker tijd starten</li> <li>- let op dat het niet te lang duurt, men moet proberen zo snel mogelijk te scoren</li> <li>- stimuleren om te passeren of zo snel mogelijk te schieten als de verdediger weg blijft.</li> </ul>	

<p>Oefening3 10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 tegen 2 voetbal de 3 scoren op het poortje en de 2 dribbelen over de lijn</li> <li>- na bijvoorbeeld 5 minuten wisselen tegenstander</li> </ul>	
<p>Oefening4 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 tegen 5 voetbal op twee poortjes (breedspeelveld) en een F goal</li> <li>- Na 7,5 min wisselen</li> </ul>	