


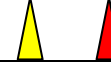
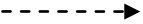






Legenda mbt trainingen

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
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 12,5 min per partij	<ul style="list-style-type: none"> - Toernooi vorm 5 tegen 5 (4 tegen 4) - voetbal op twee poortjes (langspeelveld) 	