




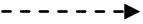





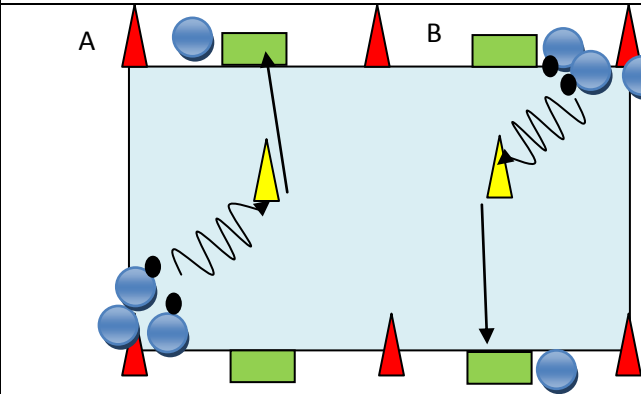
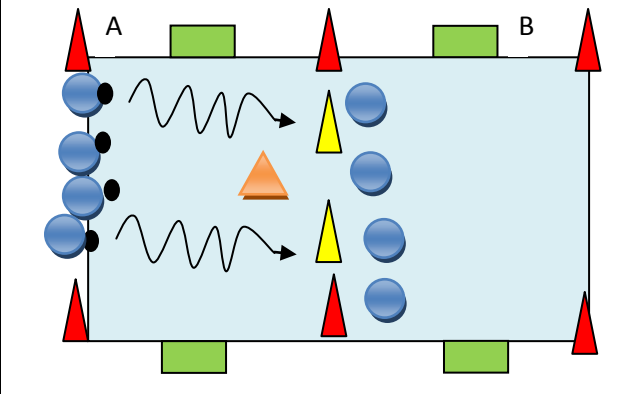
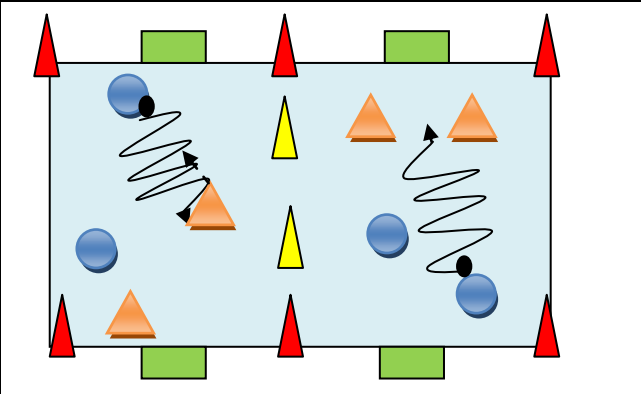
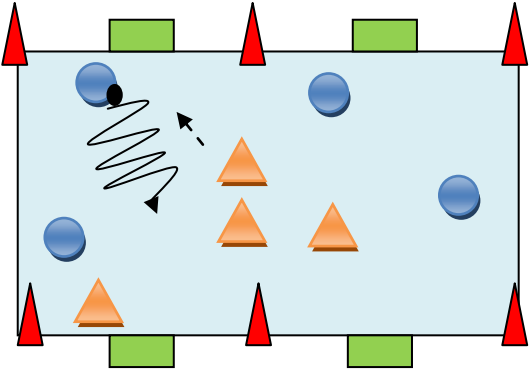


Legenda mbt trainingen

spelers	aanvaller		verdediger	
Bal			Pion/hoedje	 
Looprichting	Zonder bal		Met bal	
	balrichting		Goal/ poortje	 
Speelveld	20/30 meter			

Materiaal:	<ul style="list-style-type: none"> - 8 hoedjes - 4 ballen - 4 hesjes 	<ul style="list-style-type: none"> - veld van 20 bij 30 meter - 4 poortjes
Oefening1 7,5 min	<ul style="list-style-type: none"> - afkappen binnenkant voet en dan de bal in de goal trappen, eerst iedereen 5 maal proberen - vragen wat er goed gaat en wat kan er beter - wedstrijd maken welk team scoort er de meeste goals in 30 sec <p>2 maal uitvoeren</p>	
Oefening2 10 min	<p>-1 verdediger en 3 a 4 aanvallers, spel schipper mag ik oversteken, de verdediger probeert een bal af te pakken van de spelers A, als de verdediger het duel wint wordt hij aanvaller (de aanvaller die verloren heeft wordt verdediger), A geeft de bal over aan B en het spel het spel herhaald zich (2x oversteken van B en dan 2x A, enz)</p>	
Oefening3 15 min	<ul style="list-style-type: none"> - 2 tegen 2 voetbal cq 3 tegen 3, - na bijvoorbeeld 5 minuten wisselen tegenstander 	

<p>Oefening 15 min</p>	<p>- 4 tegen 4 voetbal op twee goals</p> <p>Gaat dit te moeilijk dan kun je ook de twee goals tegen elkaar zetten</p>	 <p>The diagram illustrates a football training exercise on a rectangular field. The field is light blue. At the top and bottom edges, there are two green rectangular goals. Red triangles represent players, with four on each side. Orange triangles represent a central defensive line. Blue circles represent attacking players. A black ball is shown with a dashed arrow indicating a zig-zag path towards the top goal.</p>
----------------------------	---	---