



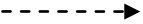



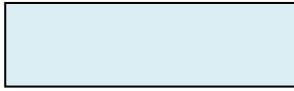


Legenda mbt trainingen

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 - 2 poortjes
Oefening1 7,5 min	<ul style="list-style-type: none"> - afkappen binnenkant voet en dan met de bal terug dribbelen en de bal overgeven aan de andere speler - bijv 5 keer - vragen wat er goed gaat en wat kan er beter - wedstrijd maken welk team scoort er de meeste keer op en neer kunnen lopen in 30 sec - De kinderen hebben al moeite genoeg om niet tegen elkaar te lopen 	
Oefening2 15 min	<ul style="list-style-type: none"> - 2 tegen 2 lijn voetbal cq 3 tegen 3, - Je scoort pas een punt als je de bal stopt over de lijn - na bijvoorbeeld 5 minuten wisselen tegenstander 	
Oefening3 7,5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Stoppen van de bal onder de voet en dan met de bal terug dribbelen en de bal overgeven aan de andere speler - bijv 5 keer - vragen wat er goed gaat en wat kan er beter - wedstrijd maken welk team scoort er de meeste keer op en neer kunnen lopen in 30 sec - De kinderen hebben al moeite genoeg om niet tegen elkaar te lopen 	

Oefening4
15 min

- 4 tegen 4

