


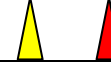
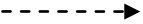




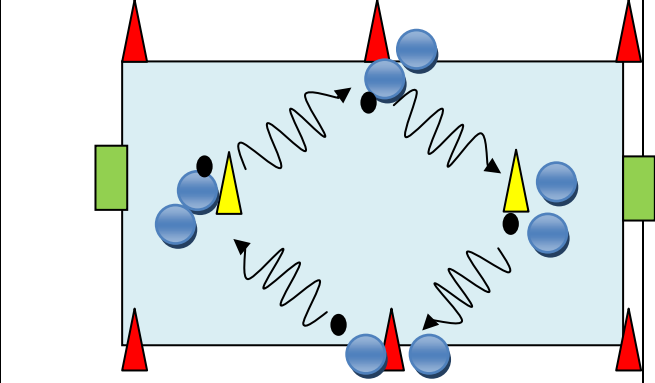
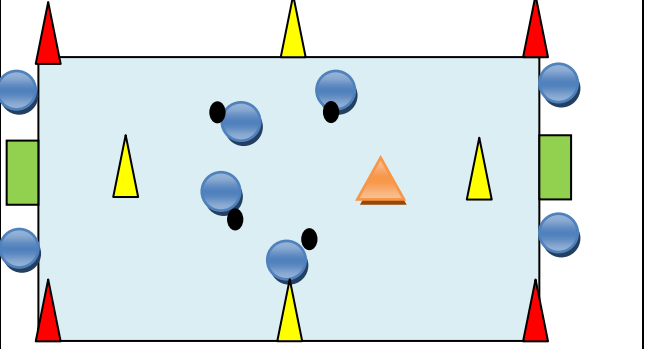
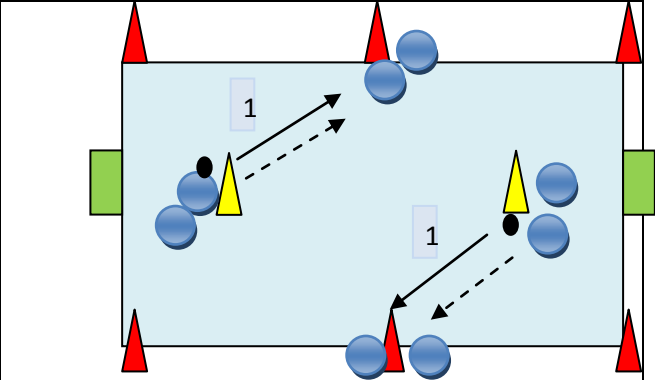


Legenda mbt trainingen

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 - 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"> - De eerste speler loopt met de naar het volgende station en geeft de bal over alles, - bijv 5 keer - vragen wat er goed gaat en wat kan er beter - nu tegen de klok 	
Oefening2 7,5 min	<ul style="list-style-type: none"> - tikkertje, tikker zonder bal maximaal 30 sec - 4/5 spelers een bal, 30 seconden tikken de andere helft kijkt toe die zijn de volgende 30 sec aan de beurt, intussen stimuleren om te blijven lopen met de bal aan de voet - Andere naast de goal zetten zodat ze elkaar niet kunnen vervelen 	
Oefening1 7,5 min	<ul style="list-style-type: none"> - 1 De eerste speler trapt naar het volgende station en loopt de bal na, - De andere speler controleert de bal en trapt naar het volgde station - bijv 5 keer - vragen wat er goed gaat en wat kan er beter - nu tegen de klok 	

Oefening4
20 min

- 4 tegen 4

