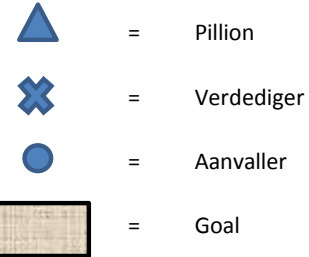
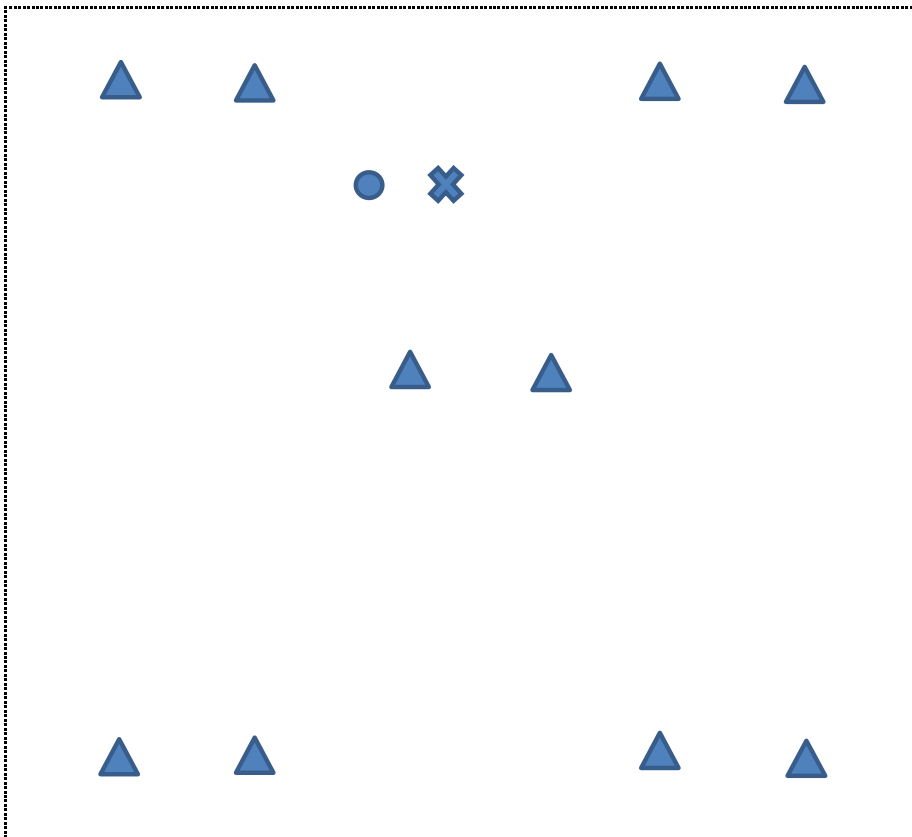




Voetbalvereniging FCV-Venlo
E circuittraining maand November 2013



Spel 1: Partij vorm 1 tegen 1



Organisatie:

- 10 pilonnen
- 5 ballen
- 5 hesjes
- Veld afmeting 20 x 30meter

Uitvoering:

- 1 minuut 1 tegen 1. Waarbij de aanvaller moet scoren. D.m.v. dribbel door een van de vijf doeltjes
- Wanneer verdediger de bal afpakt wordt hij automatisch de aanvaller.
- Na 1 minuut 30 seconde rust. Daarna nieuwe tegenstander.

Leermoment:

- Dribbelen met bal
- Uitspelen van verdediger
- Verdediger opstellen t.o.v. aanvaller en goal