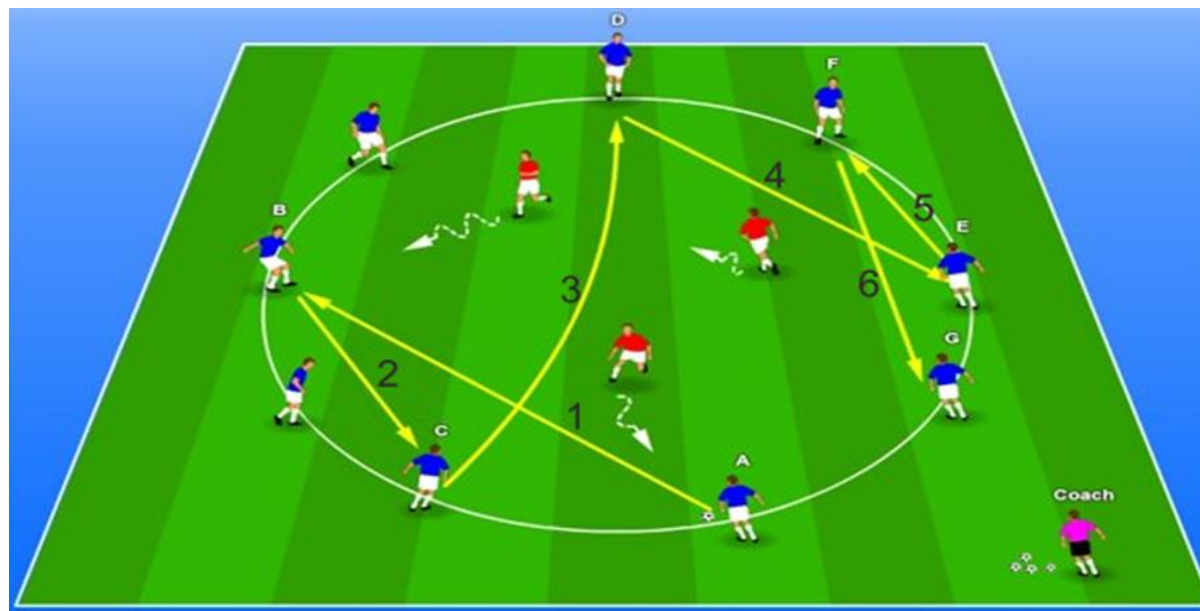


VOETBAL TRAINING ZOALS HET MOET

POSITIEVORM IN DE MIDDELCIRKEL



Spelregels overtal: rondspelen van de bal, bal mag niet terug worden gespeeld, altijd derde man inspelen.
 Hoge balcirculatie: 1x raken. Bij balverlies in cirkel, direct druk zetten op de bal.
 Spelregels ondertal: samenwerken, juiste moment druk zetten, bij balverovering dribbelen over de lijn.
 Dan hele overtal 20x opdrukken en drie nieuwe spelers in het midden.