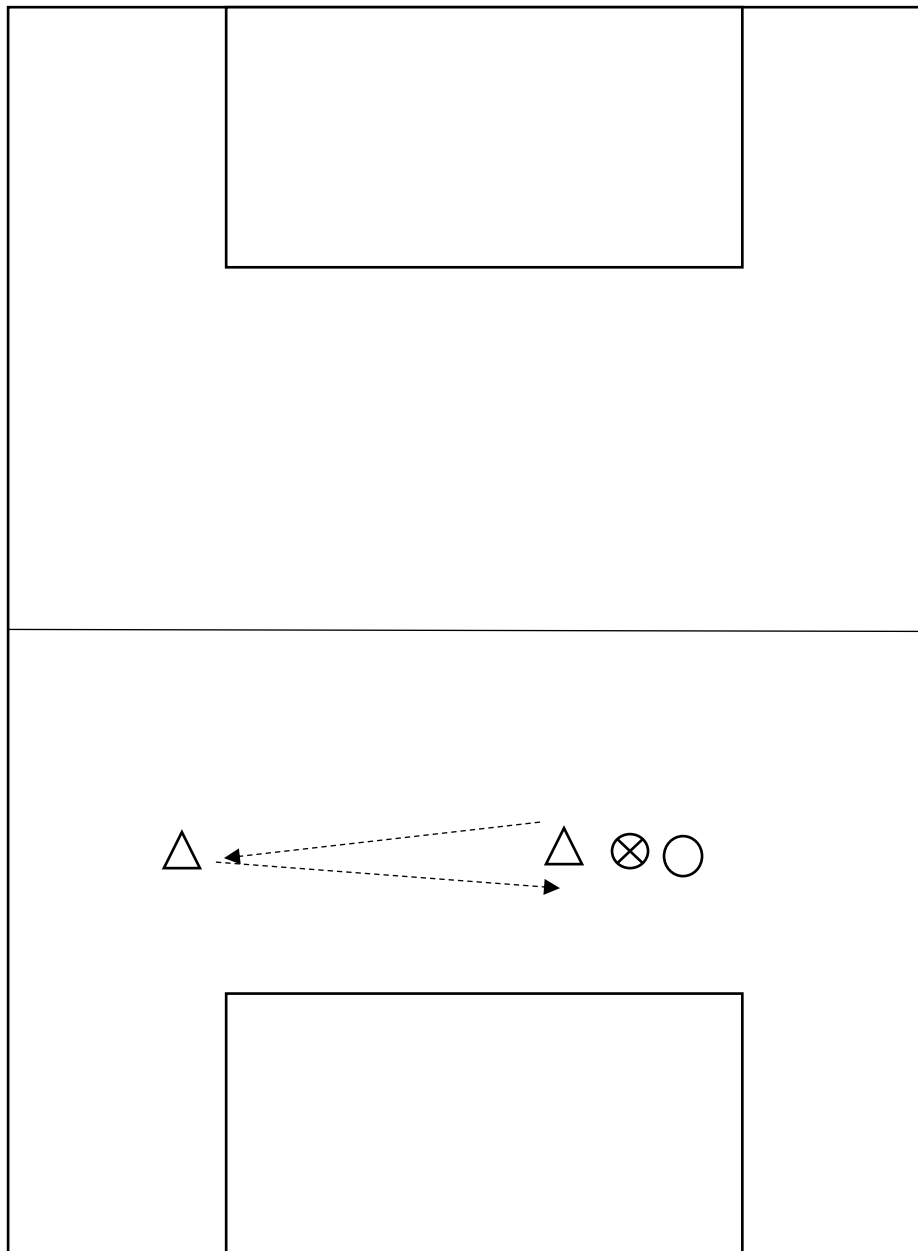




Rödsla BK



Löpning = →

Passning = →

Skott = →

Bollhållare =

Försvarsspelare =

Anfallsspelare =

Koner =

Målvakt = **MV**

Ledare = **L**

Noteringar: Vändningar

Avstånd ca 4m, två spelare med en boll. Driv bollen rakt fram till konen och vänd 180 grader, sedan driver du bollen tillbaka för överlämning till kompis.

Vänd med insida, utsida, sula

- Bollen nära foten, nudda bollen ofta, Blicken framåt
- Överdriv kroppsrörelse /knä över boll / täck bollen
- Vändning 180 grader
- Använd både höger och vänsterfot

Syfte: Lära spelaren NÄR och HUR man använder vändning