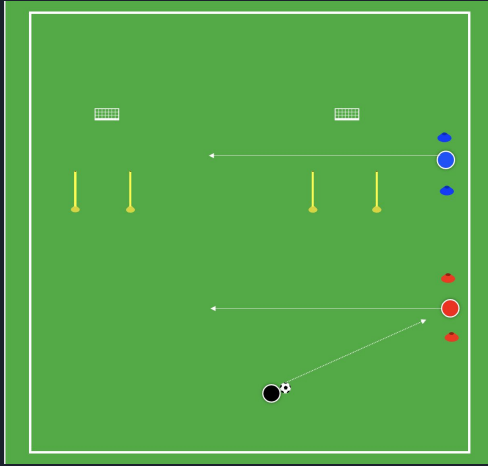




# Føring/vending



## Gjennomføring:

- Sett opp en firkant med kjepler + to utenfor som vist på bilde
- Spillerne fordeles i to ( Rød = forsvarer Blå = angriper)
- Spiller Blå sentrer til Spiller Blå, som skal ta medtak ut av firkanten .
- Rød spiller kan presse etter at pasningen har gått
- Blå spiller skal ta et touch ut av firkanten - gjennom de blå før han kan score i små målene.
- Maks 6-8 spillere i en stasjon.

## Eksempel på variasjoner:

- Ulike vendinger
  - Cruyff
  - Utsiden av foten
  - Innsiden av foten
  - Sålevending

## Nøkkelementer:

- Kvalitet i gjennomføring (100% Fokus)
- Kort pasning
- Føring i høy fart
- Medtak med hurtighet & kontroll