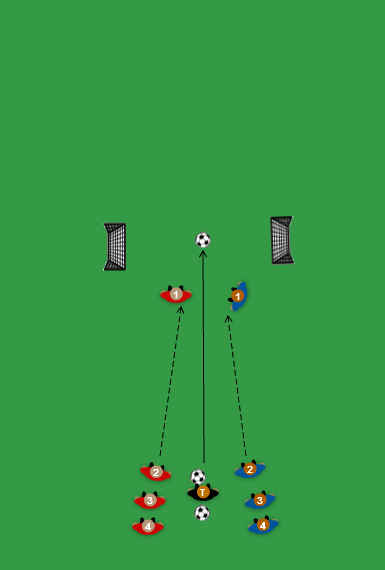
Vända

# Vändning 1 vs 1

Denna övning utförs av två led med spelare. Tränaren spelar in bollen mellan de 2 målen som står med ryggen med varandra Spelare A och B tävlar om vem som når bollen först. Därefter försöker de spelare som har bollen att göra mål i ett av de 2 målen, Ifall försvararen vinner boll så vänder övningen direkt och nu skall försvararen försöka att göra mål

Material: koner, bollar, mål

Träna på:

* Olika vändningar Insida/utsida/bakom hälen/ sulvändning /överstegsvändning /
* Skydda bollen med stödfoten
* Vänd snabbt bollen lite ifrån dig och accelerera

Försvar

* Förflytta dig snabbt i press
* Styr anfallaren bort från målen
* Blicken på bollen
* Reagera snabbt vid bollerövring