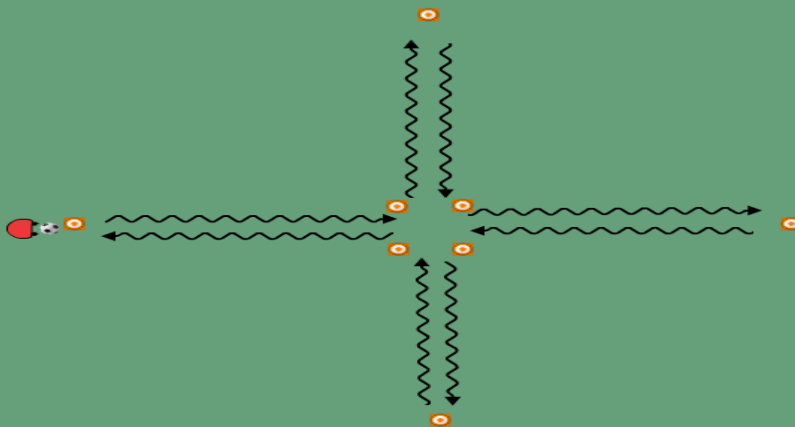


# VENDEBANE



## OPSTILLING:

- Der er 10 meter fra de yderste kegler og ind til centrum. Rundt om centrum placeres de fire kegler i en afstand med 1 meter til centrum, hvorfor området altså bliver 2 x 2 meter.

## BESKRIVELSE

1. Spilleren dribler mod midten, hvor der laves en Jay Jay Okocha-vending.
  2. Der dribles mod siden, hvor der i en afstand på max.  $\frac{1}{2}$  meter fra keglen frit vælges blandt følgende vendinger: Yderside, inderside, Van Nistelrooy, drejefinte, Cruyff, Cristiano, hæl eller spring på bold.
  3. Spilleren fortsætter i samme retning rundt i området, mens mønsteret gentages med Jay Jay Okocha-vending i midten og fri vending i yderpunktet, dog skal spilleren fjerde, femte og sjette gang denne kommer i midten vende i den modsatte retning, således at Jay Jay Okocha-vendingen både udføres mod højre og venstre tre gange i alt.
  4. Turen rundt slutter med en fri vending ved startstedet og efterfølgende stop af bolden med foden.
- Der tages tid, som startes, når spilleren sætter i gang ved 1. kegle, og slutter, når der trædes på bolden efter sidste vending i yderpunktet.

## KRAV:

**Bronze:** 55 sekunder

**Sølv:** 45 sekunder

**Guld:** 38 sekunder

**Ulv:** 32 sekunder

**DYRK GLÆDEN, MODET, VILJEN & RØDDERNE**

**SAMMEN DYRKER VI DRØMMEN**

