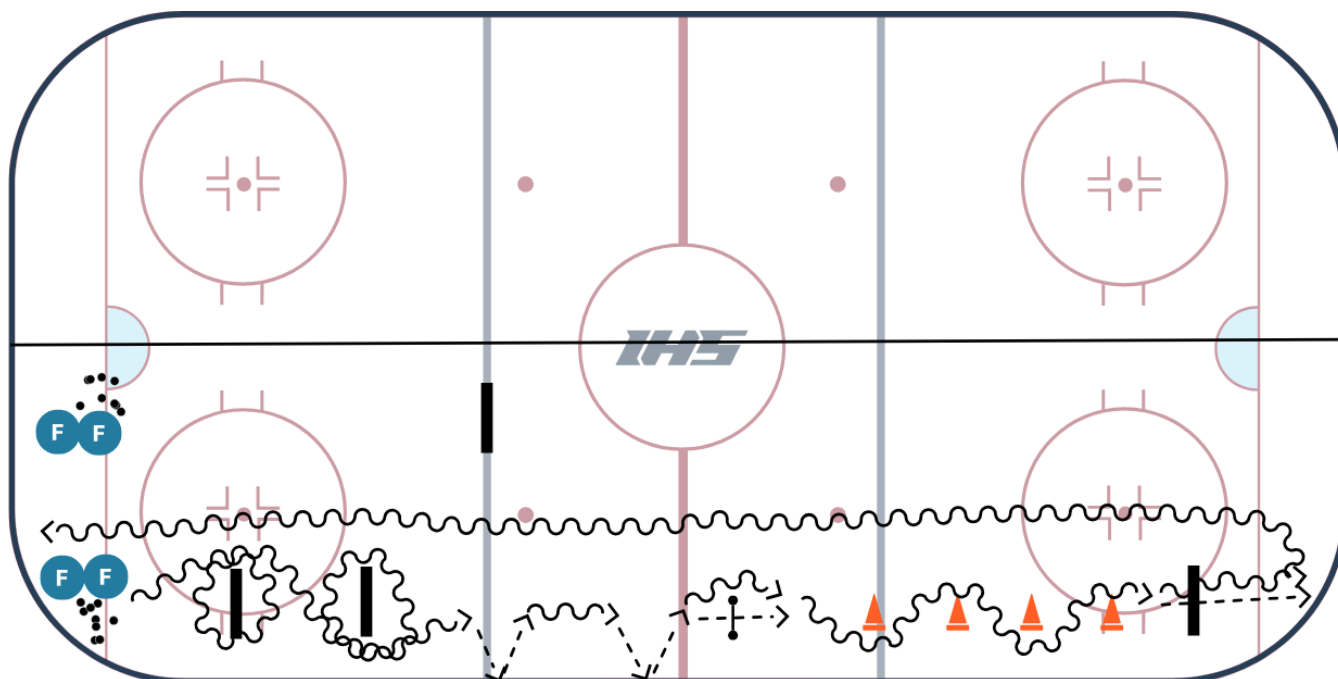


Uppvärmning, kontrollera puck (Lång is)



Description

F tar puck och börjar med att driva puck samtidigt som man tar översteg. Nästa moment är att passa sig själv via sargen. Sedan lägger man en lös pass under hindret. Åker runt, plockar upp puck. Fortsätt med att dribbla puck mellan koner. chippa pucken över sargbit, hoppa över, plocka upp puck och dribbla hela vägen hem.