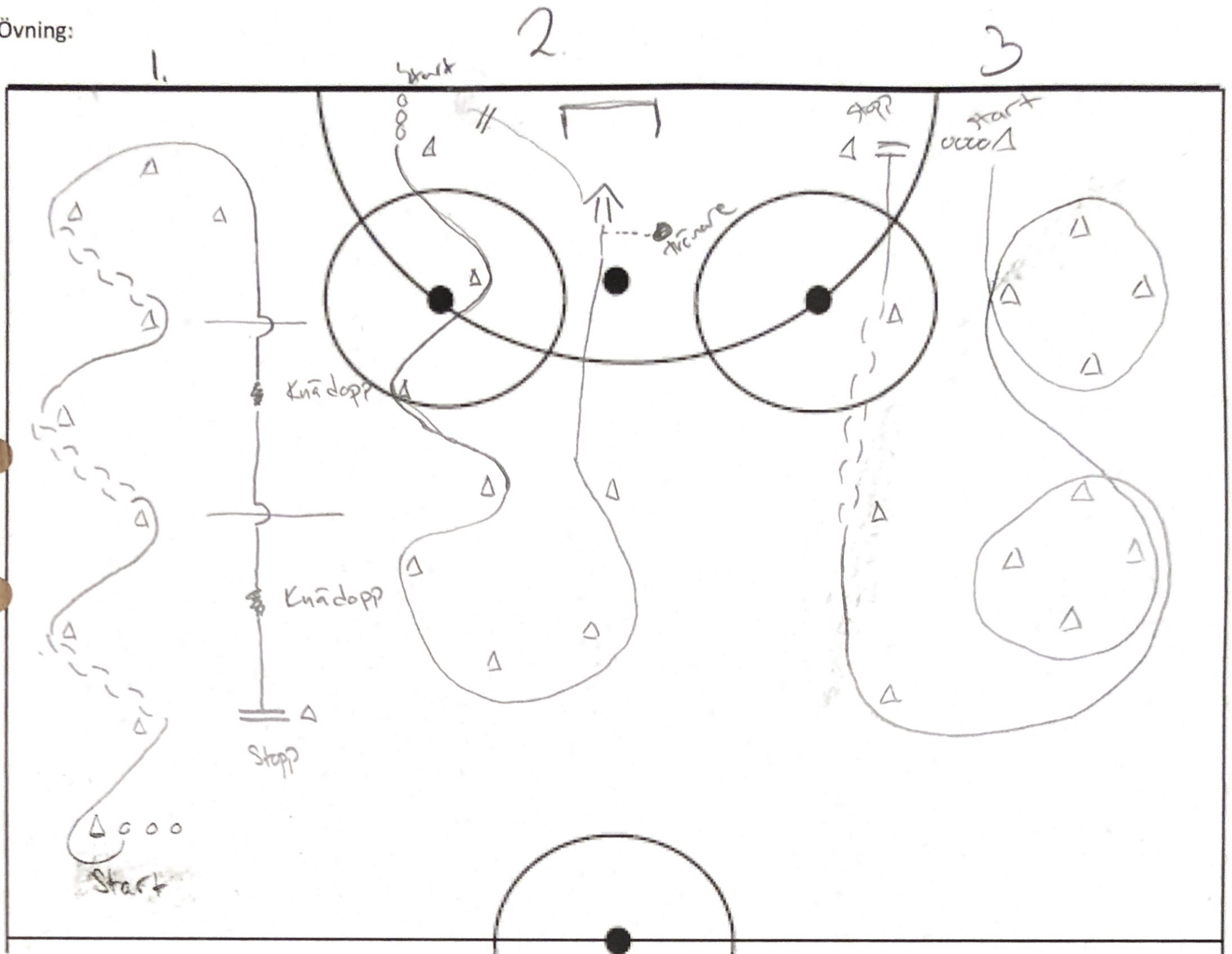


Övning:



1. Växling mellan bak- och framlänges
 kör över sarg och knä dopp på vägen
 tillbaka för balans och rörlighet

2. Växling mellan översteg hö-vä
 kort pass fr. förare och skott
 kan byssas vidare ex boll hela
 vägen.

3. Överstegsträning i cirkelarna + vändningar och baklänges

Symbol	Betydelse
→	Äkning utan boll
→	Äkning med boll
→	Äkning baklänges
→	Bollens väg
→	Lyra
→	Agerlut
X	Spelare
⊙	Bollförare
○	Försvare
mv	Målvakt
△/Λ	Kon