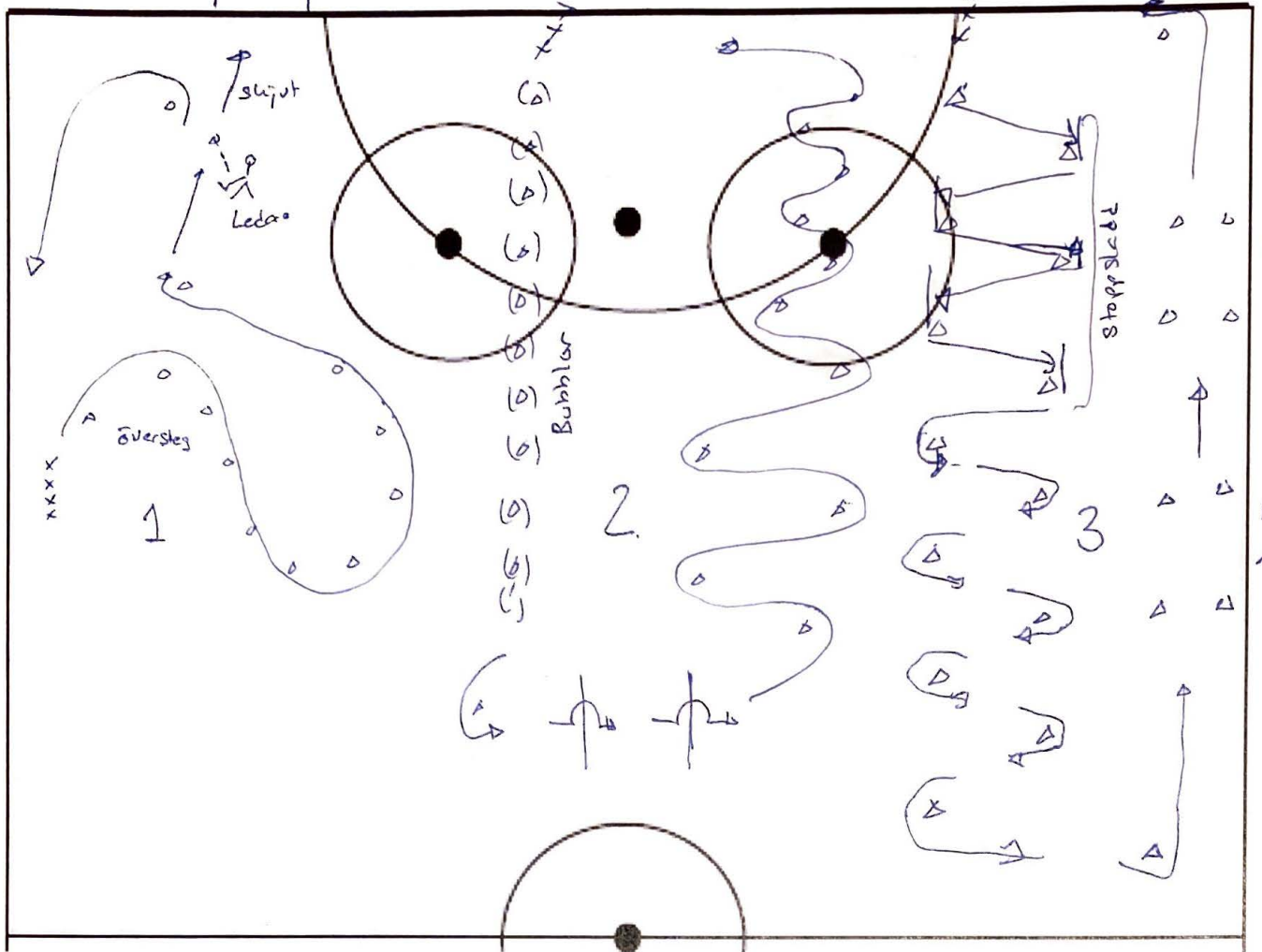


Övning:

Mål



Övning 1

överstes åt både håll
ledare ger lätt boll
ta mot boll skjut
överans utaför område

Uppvärmning
Fotia John!
framöt
överstes
sträck på er
knä ihop
backa

Övning 2

Bubblor över småkonar
över sarg
skalan stera/sm: svängar

Blå väster 6-7 st
Röda väster 6-7 st

Övning 3

Första halvan: stoppslag vid kora
andra: sväng runt kora
prova med böja knä/er eller två stridker
Ta fart ner på knä/uppigen ner på knä

Symbol	Betydelse
→	Åkning utan boll
→	Åkning med boll
...	Åkning omlänges
-----	Bollens väg
~	Lyra
.....	Avslut
x	Spelare
o	Bollförare
o	Försvare
m	Målvakt
Δ/A	Kon

Uppvärmning 10 min
Övning 1,2,3 30 min
2 mål 10-15 min