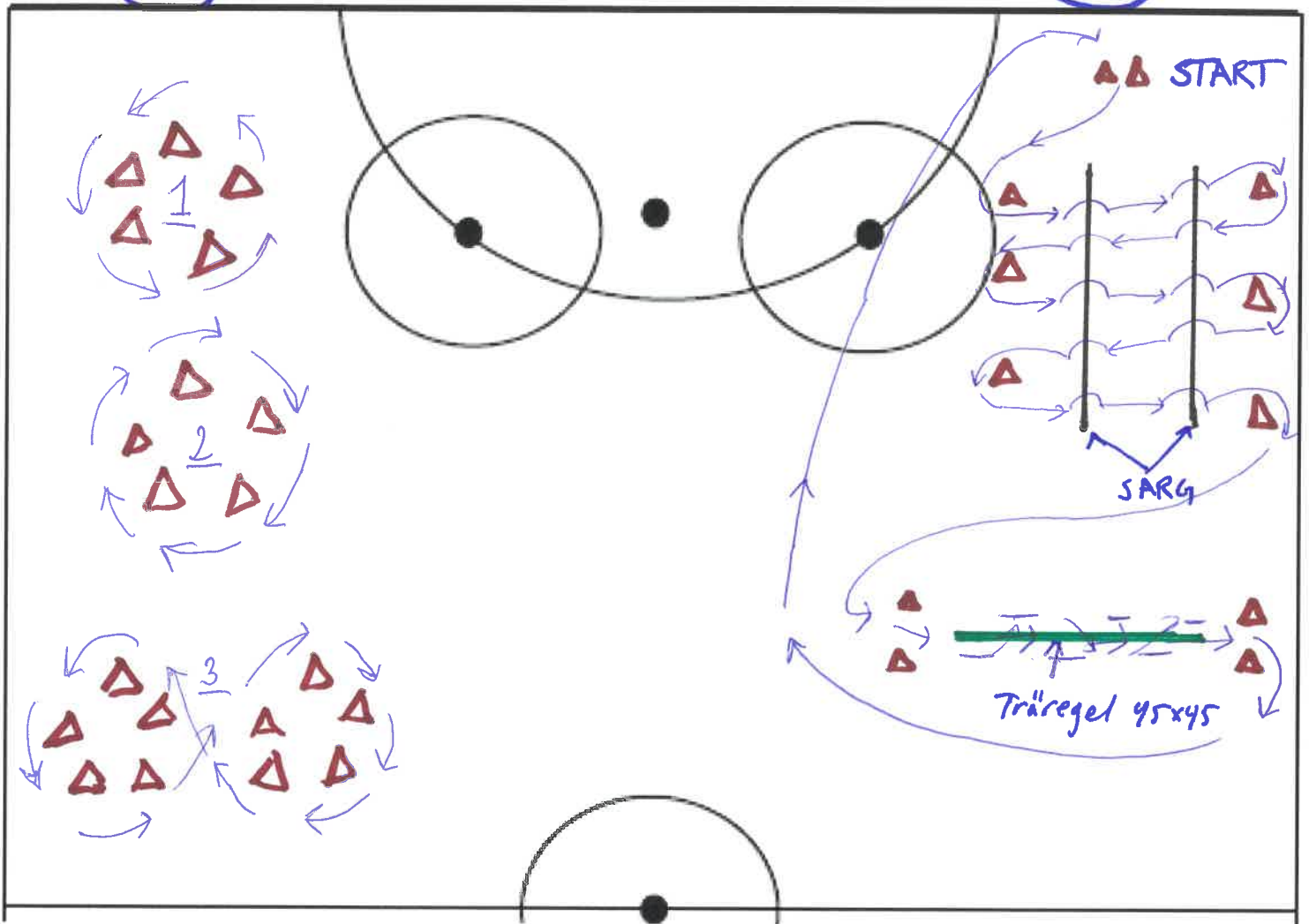


Övning:

**A**

**B**



**A** Träna översteg

Dela in i grupper

- 1 kör bara översteg åt vänster
- 2 kör bara översteg åt höger
- 3 kör översteg i en åtta.

**B** Träna balans

Börja vid start, runda konor och hoppa över sarg.  
Försök att åka på ett ben mellan sargerna.

När man kommer till träregel. Åk framåt och lyft ytterberet över sargen (fel ben, lägst ut). Åk sedan tillbaka till start.

Symbol	Betydelse
→	Åkning utan boll
→	Åkning med boll
→	Åkning baklänges
→	Bollens väg
→	Lyra
→	Avslut
X	Spelare
⊙	Bollförare
○	Försvarare
mv	Målvakt
△/Λ	Kon