

Precisionsträning

schema för högerhänta

Namn: _____

Datum: _____

Hall: _____

Spellinje: _____

	VÖ	VF	M	HF	SF	TF	HÖ
	1p	3p	5p	7p	10p	8p	2p
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
summa	x1p	x3p	x5p	x7p	x10p	x8p	x2p
tot.							=
antal slag							X 5(%) =
antal spärrmiss	x -5p =						
antal strike	x 1p =						
totalt							=



TOTAL SUMMA = _____

Förklaring

HÖ	höger övrig - samtliga träffar till höger som inte träffar ettan
TF	tunn ficka - bollen träffar ettan tunt, men er inte perfekt i fickan
SF	strikeficka - bollen träffar perfekt i fickan, behöver inte bli strike.
HF	hög ficka - träffar i fickan, men är för hög för att vara perfekt.
M	mitt på ettans kägla.
VF	vänster ficka - bollen träffar ettan på vänster sida
VÖ	vänster övrig - samtliga träffar till vänster som inte träffar ettan.

Målet är att få så många träff som möjligt i det skuggade området.
 Övningens syfte är att förbättra precision och förflyttningsförmåga.