

## Precisionsträning

schema för vänsterhänta

Namn: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Hall: \_\_\_\_\_

Spellinje: \_\_\_\_\_

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



**TOTAL SUMMA =** \_\_\_\_\_

### Förklaring

VÖ	vänster övrig - samtliga träffar till vänster som inte träffar ettan
TF	tunn fickträff - träffar ettan tunt.
SF	strike fickan - träffar perfekt i fickan, behöver inte bli strike.
HF	hög fickträff - träffar ettan högt.
M	mitt på ettans kägla
HF	högre ficka - träffar ettan på höger sida.
HÖ	höger övrig - samtliga träffar till höger som inte träffar ettan.

Målet skall vara att få så många träffar som möjligt i det skuggade området.  
Syftet med övningen är att förbättra precision och förflyttningsförmåga.