

**F 01-03 Teknik och träningstävling**

Namn:

Övning	Poängsättning	Förutsättning	Datum	Längd	Poäng	Datum	Längd	Poäng	Datum	Längd	Poäng	Datum	Längd	Poäng
Dribbla, trixa	1p/5 min													
Skjuta	1p/5 min													
Spel (ex uppfarten, gräsm)	1p/5 min	min 4 pers												
Se innebandymatch tv	5p	Hel match												
Se innebandymatch live	6p	Hel match												
Löpning	1p/5 min	Minst 2 km												
Knäkontroll	2p/5 min													
Målvaktssmidighet	1p/5 min													
Målvaktsutkast	1p/5min													
<b>Bonuspoäng</b>	Löpträning med lagkompis - 1p, Spel mer än 30 min - 1p, Se innebandymatch med lagkompis - 1p													

Övning	Poängsättning	Förutsättning	Datum	Längd	Poäng	Datum	Längd	Poäng	Datum	Längd	Poäng	Datum	Längd	Poäng
Dribbla, trixa	1p/5 min													
Skjuta	1p/5 min													
Spel (ex uppfarten, gräsm)	1p/5 min	min 4 pers												
Se innebandymatch tv	5p	Hel match												
Se innebandymatch live	6p	Hel match												
Löpning	1p/5 min	Minst 2 km												
Knäkontroll	2p/5 min													
Målvaktssmidighet	1p/5 min													
Målvaktsutkast	1p/5min													
<b>Bonuspoäng</b>	Löpträning med lagkompis - 1p, Spel mer än 30 min - 1p, Se innebandymatch med lagkompis - 1p													

Summa poäng