

Höstutmaningen i innebandy

	Brons	Silver	Guld
Teknikfemman	14	20	30
Minst 2 min jonglering			
Minst 1 min "åttan". Båda hållen.			
Egen fint/tricks i minst 2 min			
Skott	300 (minst 30 backhand)	500 (minst 50 backhand)	700 (minst 70 backhand)

Teknikfemman görs i ett svep, dvs alla tre övningar samtidigt. Du kan max göra 2 teknikfemmor per dag. På skotten finns ingen begränsning.

När perioden är slut (mitten av december) har vi en liten utlottning bland alla som klarat av att göra utmaningen. Har man klarat brons får man en lott, silver två och guld tre.

https://www.youtube.com/watch?v=y_8_RIRD_XU

<https://www.youtube.com/watch?v=zw0q0oPtGSI>

(två videor med lite tricks 😊)