

Träningsprogram höstterminen 2024

Träningsstationerna är givetvis frivilliga. Vill man lotta spel istället gör man det.

Om deltagarantalet är mindre än två på stationerna så genomförs de inte. Om det är så få på träningen att det inte går att lotta lag för övriga stryks träningen eller flyttas. Ändringar i programmet kan förekomma.

Oktober

- 2 Träning inför Svenska cupen dam
- 9 Träning inför Danmarksmöte
- 16 Träning inför Svenska cupen final
- 23 Stationsträning 1 ca 18.00 Skytte och Laggträning
- 30 Träning inför Hallsvenskan

November

- 6 Stationsträning 2 ca 18.00 Skytte och Laggträning
- 13 Träning inför Hallsvenskan
- 20 Stationsträning 3 ca 18.00 Skytte och Laggträning
- 27 Stationsträning 4 ca 18.00 Skytte och Laggträning

December

- 4 Träning inför Hallsvenskan
- 11 Stationsträning 5 ca 18.00 Skytte och Laggträning

Träningar

1. Rulla, halvplomba och plomba. Skytteträning rasp
2. Sikta på nedslag och lägga kloss. Skytteträning tre klot bakom.
3. Lägga och knuffa fram klot och lägga till vänster och höger. Skjuta med video.
4. Lägga med video. Skjuta lille och skjuta klot snett.
5. Lägga med sidskrub och skjuta som ett lägg

Skolboule på träningen

1. 34:an
2. Blubb
3. Duellen med Y
4. Hinka
5. Tre i rad

Bill