

Trainingsplan Scoring 1

2 Spieler 30 Min
1 Spieler 20 Min

Spieler: _____

Bitte zuerst Einwerfen, so dass sich der Arm gut anfühlt. A=Aufnahme

20 Aufnahmen Scoring

	1	2	3	4	5	Summe
1						
2						
						Gesamt

Single: 2 Punkte

Triple: 5 Punkte

10 Aufnahmen auf die T20

	1	2	3	4	5	Summe
1						
2						
						Gesamt

10 Aufnahmen auf die T19

	1	2	3	4	5	Summe
1						
2						
						Gesamt

10 Aufnahmen auf die T18

	1	2	3	4	5	Summe
1						
2						
						Gesamt

Aufgabe vom Anfang: Vollgas!!!

20 Aufnahmen Scoring

	1	2	3	4	5	Summe
1						
2						
						Gesamt

Gesamtpunktzahl: _____