

**a) Aktivitetens namn**

Tävlingsträning

**b) Vilket av de prioriterade områdena aktiviteten avser**

Inlägg , skytte och taktik.

**c) Kort beskrivning av aktiviteten**

Aktiviteten har gått ut på att träna inlägg, skytte och taktik i tävlingssyfte. Vid träningen har olika hjälpmedel använts, hjälpmedel som vi själva konstruerat under ledning av Jonas Bodin. Vid skytte har det konstruerats så att man kunde träna både direktskott och rullskott från olika avstånd mellan 6-10 m. Inläggen har skett med olika hjälpmedel så att man har kunnat träna både höga och låga kast, vi har tränat mycket på att lägga rakt, på ett enkelt sätt. Avstånd har mestadels skett med hjälp av bildäck, vilket är ganska vanligt vad vi kan förstå. Vi kan även konstatera att många redan efter den här säsongen ökat sina färdigheter ganska betydligt. Taktik var något som vi avslutade den här säsongen med efter att tre av oss deltagit i steg-ett-utbildning i Umeå.

**d) Vem som är huvudansvarig samt kontaktuppgifter**

Vi har varit två som delat på ansvaret, Janne Bagge och Jonas Bodin.

Janne Bagge  
Hällsjö 608  
87392 Bollstabruk  
Tel. 0703254614  
[janne.bagge@telia.com](mailto:janne.bagge@telia.com)

Jonas Bodin  
Skärfsta 104  
88131 Sollefteå  
Tel. 0706914471

**e) Aktivitetens genomförande**

September- december 2016