



LA FAMILIA SKILLS-DAY 2026 DES FC GLATTBRUGG



**7 POSTEN
ZU ABSOLVIEREN**

PUNKTZAHL TOTAL:

MINIMUM 35 PUNKTE

MAXIMUM 70 PUNKTE

1

SCHUSSKRAFT

3 VERSUCHE, Bester zählt

F: ● 5 Punkte: 15–19 km/h ● 7 Punkte: 20–24 km/h ● 10 Punkte: > 25 km/h

E: ● 5 Punkte: 20–24 km/h ● 7 Punkte: 25–29 km/h ● 10 Punkte: > 30 km/h

D: ● 5 Punkte: 25–29 km/h ● 7 Punkte: 30–34 km/h ● 10 Punkte: > 35 km/h

C/B: ● 5 Punkte: 30–34 km/h ● 7 Punkte: 35–39 km/h ● 10 Punkte: > 40 km/h



2

TREFFSICHER (DART)

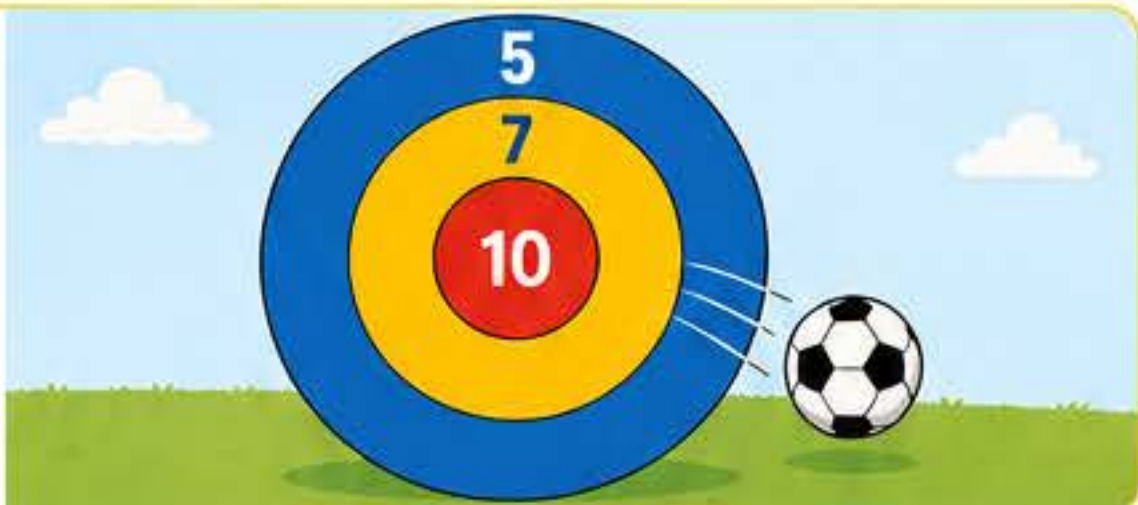
3 VERSUCHE, Bester zählt

● Innerhalb des roten Kreises = 10 Punkte

● Innerhalb des gelben Kreises = 7 Punkte

● Innerhalb des blauen Kreises = 5 Punkte

Wenn kein Treffer, werden mindestens 5 Punkte gerechnet.



3

TORWAND SCHIESSEN

3 VERSUCHE, Bester zählt

● Oben rechts oder links = 10 Punkte

● Unten rechts oder links = 7 Punkte

● Mitte ins Netz = 3 Punkte

F & E Junioren: Wenn kein 7er oder 10er geschossen wird, werden die Punkte ins Netz addiert.

D–B Junioren: Es zählt der beste Schuss.

Bei allen: Wenn kein Schuss das Tor trifft, werden mindestens 5 Punkte gerechnet.



4

30 METER SPRINT

1 VERSUCH

● > 7 Sekunden = 5 Punkte

● 5–7 Sekunden = 7 Punkte

● < 5 Sekunden = 10 Punkte



5

BOWLING

3 VERSUCHE, Bester zählt

● < 5 Kegel = 5 Punkte

● 5–7 Kegel = 7 Punkte

● 8–9 Kegel = 10 Punkte



6

PRÄZISION (MINITORE)

3 VERSUCHE, Bester zählt

3 MINITORE HINTEREINANDER

MIT JE 4 METER ABSTAND.

WENN KEIN SCHUSS REIN GEHT, MINDESTPUNKTZAHL 5.

● Vorderes Tor = 5 Punkte

● Mittleres Tor = 7 Punkte

● Hinteres Tor = 10 Punkte



7

SPRINGSEILEN

30 SEKUNDEN ZEIT, EIN VERSUCH

● 1–10 mal = 5 Punkte

● 11–15 mal = 7 Punkte

● 16–20 mal = 10 Punkte



HAB SPASS UND GIB DEIN BESTES!

