



**ESKILSTUNA**

## Instruktion Fystest Linden Hockey

*I arbetet med att utveckla spelarnas fysiska kapacitet och tekniska färdighet är tester ett bra hjälpmedel, dessa skall utföras enligt rekommendation i Rödsvarta tråden.*

Linden Hockey har valt att utgå från vissa specifika tester uttagna från ABC-pärmen, dessa tester ger en helhet på vad spelaren klarar samt behöver träna mer på.

Fystester skall enligt den Rödsvarta tråden utföras 2 ggr/säsong höst respektive vår. Testerna utförs på spelare från U15 och uppåt.

Använd följande framtagna mall som underlag när testerna utförs, mer information kring vad som är viktigt att tänka på i samband med testerna finner ni i ABC-pärmen.



**ESKILSTUNA**

## Fystest Linden Hockey

Spelare: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

**Dribblingsfrekvens:** Antal hela dribblingar à 50 cm under tiden 10 sek.: \_\_\_\_\_ st.

### Rörlighet:

- Baksida lår. Bild 35	<input type="checkbox"/>	Bild 37	<input type="checkbox"/>	Klarar	<input type="checkbox"/>	Klarar ej	<input type="checkbox"/>
- Framsida lår, bild 36.				Klarar	<input type="checkbox"/>	Klarar ej	<input type="checkbox"/>
- Skulder- och axelled bild 38.				Klarar	<input type="checkbox"/>	Klarar ej	<input type="checkbox"/>
- Total rörlighet bild 33-34.				Klarar	<input type="checkbox"/>	Klarar ej	<input type="checkbox"/>

### Harres test, 7:2 med bild 42:

Tid försök 1: \_\_\_\_\_ sek. Tid försök 2: \_\_\_\_\_ sek.

### Spänst (bästa resultat av 2 försök):

Stillastående längdhopp: \_\_\_\_\_ cm

Stillastående upphopp: \_\_\_\_\_ cm

### Styrka (60 sek):

Push-ups: \_\_\_\_\_ st. på 60 sek. (armhävningar)

Sit-ups: \_\_\_\_\_ st. på 60 sek.

Enbensknäböj (bild 24) höger ben:

Klarar  Klarar ej

Enbensknäböj (bild 24) vänster ben:

Klarar  Klarar ej

### Cooper-test:

Sträcka: 3000 m Tid: \_\_\_\_\_