

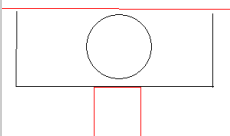
SMART-TESTENE

S - Styrke – power og muskeludholdenhed

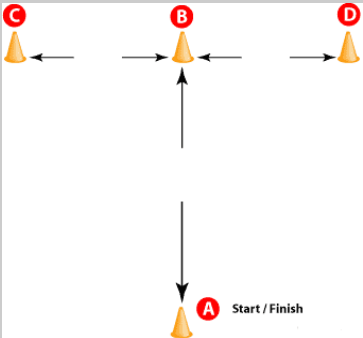
<u>Lodret springtest</u>	Eksplodivitet og power i underkrop	<p>Spilleren stiller sig med skulderbrede ben op ad en væg. Derefter strækker vedkommende sin arm så højt som muligt og markerer med et kridt. Spilleren springer derefter så højt som muligt og markerer igen med kridt på væggen.</p> <p>Hvad er resultatet?: Afstanden i cm mellem de to kridtstreger er resultatet af testen.</p>	Begrænsninger: Det er vigtigt at benenes bredde er ens og at der bruges samme hånd til at markere med.	Målebånd Farvekridt
<u>Siddende kast med medicinbold</u>	Eksplodivitet og power i overkrop	<p>Spilleren sidder på en stol, med ryggen mod ryglænet, knæene i 90 graders vinkel, langs stolebenene, og tæerne på en linje på gulvet. Uden stol: spilleren sidder på knæ, med tæerne som støtte. Overkroppen skal være ret op i luften.</p> <p>Spilleren kaster medicinbolden (brystaflevering), så langt som muligt uden ryggen forlader ryglænet.</p> <p>Hvad er resultatet?: Afstanden i cm fra spillerens fødder på linjen, til der hvor medicinbolden rammer gulvet første gang.</p>	Begrænsninger: Vægten på medicinbolden skal være 3 kg	Medicinbold Stol Målebånd

<u>Arm- stræk- ninger</u>	Udholden- hed og styrke i arme og brystmusku- latur	<p>Spilleren ligger i almindelig armstrækningsposition Samlede ben, armene ud fra brystet.</p> <p>Hjælperen har en knyttet hånd under spillerens bryst, denne skal rammes hver gang en armstrækning udføres</p> <p>Hvad er resultatet?: Tiden sættes til to minutter og spilleren skal lave så mange strækninger som muligt.</p>	Alternativ: Armstrækningerne kan også laves som en triceps-øvelse. Da skal albuerne ind til siden.	Stopur
<u>Maverul- ninger</u>	Udholdenhe d og styrke i kropsstam- men	<p>Spilleren lægger sig på ryggen med fodsålen mod en væg. Knæene skal være i 90 grader. Spillerens hænder er ved ørerne.</p> <p>En korrekt udført mavebøjning er når spilleren rammer med sine albuer på knæene.</p> <p>Hvad er resultatet?: Tiden sættes til to minutter og spilleren skal lave så mange rulninger som muligt.</p>		Stopur
<u>Rygbøj- ninger</u>		<p>Spilleren ligger på maven med strakte arme foran sig. Spilleren har udført en rygbøjning, når armene er flyttet ned langs siden og derefter tilbage foran sig.</p> <p>Hvad er resultatet?: Tiden sættes til to minutter og spilleren skal lave så mange som muligt.</p>		Stopur

M- Mobilitet – balance

<u>Lateral reach</u>	Balance, bevægelighed	<p>Spilleren starter med at stå på højreben. Bukker sig ned og rækker over højre fod med venstre hånd. Der måles både på højre og venstre side.</p> <p>Hvad er resultatet?: Der måles hvor mange cm spillerne kan række ud fra sin fod.</p>		Målebånd
<u>Step-over</u>	Bevægelighed i underkrop	<p>Spilleren holder en stang i begge hænder foran benene. Der skal trædes lige over stangen og lige tilbage igen. En gang er opnået når begge ben er kommet over stangen og begge ben er kommet tilbage til startposition.</p> <p>Hvad er resultatet?: Der tages tid på, hvor længe spilleren er om at gøre dette 5 gange.</p>	Begrænsninger: Spilleren må ikke gå sidelæns over stangen, resultatet vil dermed være ugyldigt.	Stang el. kosteskaft Stopur
<u>Squat-teknik</u>	Bevægelighed – potentiale for tung styrketræning	<p>Spilleren står med let spredte ben. Og med et kosteskaft i hænderne.</p> <p>Afstanden mellem hænderne bestemmes ved, at når spilleren holder stangen på sit hoved, er begge albuer i 90 grader vinkel:</p>  <p>Derefter strækkes armene ud og der udføres en squatbevægelse.</p> <p>Der gives karakterer af testlederen ud fra disse kriterier:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ryggen skal være strakt gennem hele squatbevægelsen - Armene skal være over hovedet gennem hele squatbevægelsen - Spilleren må ikke bukke overkroppen fremad - Knæets vinkel skal være så tæt på 90 grader som mulig, uden at knæet er foran spillerens tær. <p>Hvad er resultatet?: 3 point = gives til spilleren som ikke opfylder ovenstående krav 2 point = som delvist opfylder ovenstående krav 1 point = gives til spilleren der opfylder ovenstående krav.</p>	Begrænsninger: Det er vigtigt at testlederen er personen der vurderer spillerens evne til at udføre testen korrekt.	Stang el. kosteskaft

A – Agility, hurtighed

<p>T- tes t</p>	<p>Spillerens evne til effektive retningskift, samt hurtighed</p>	<p>Banen er formet som et T, spilleren starter ved punkt A. Der sprintes til punkt B (skal røres med hånd), slides til C, derefter slides til D, for så til sidst at slide tilbage til B og løbe baglæns tilbage til start.</p> <p>Banens mål:</p>  <p>A-B: 10 meter B-C: 5 meter B-D: 5 meter</p> <p>Hvad er resultatet?: Der tages tid på hvor hurtig spilleren kan gennemføre banen en gang.</p>	<p>Kegler Målebånd Stopur</p>
-------------------------	---	---	---------------------------------------

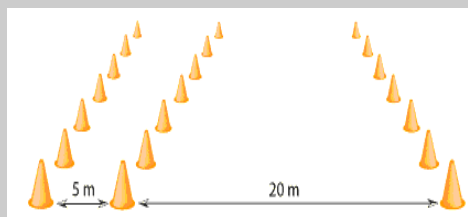
R - Restitution – kondition

Yoyo
interval-
restitu-
tionstest.

IR1

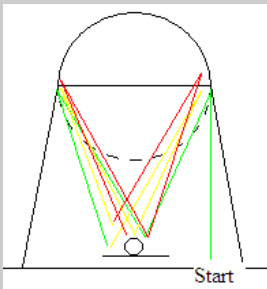
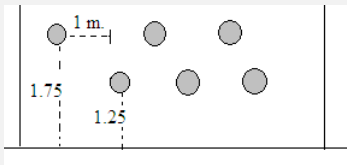
Spillerens
kondition og
udholdenhed
ved
intervalløb.

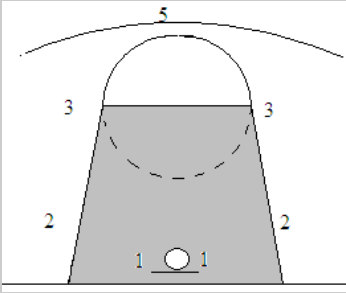
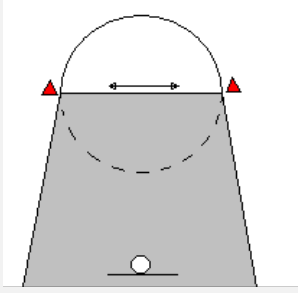
Spilleren starter bag den midterste linje og afventer instruktioner fra Cd'en. Spilleren skal løbe 20 m. frem og tilbage og afvente nye instruktioner fra Cd'en. Spilleren får én advarsel hvis vedkommende ikke når frem og tilbage inden tidsgrænsen. Når spilleren ikke tidsgrænsen anden gang vil vedkommendes resultat blevet skrevet ned og spilleren stopper testen



Cd
Kegler

T – Teknik

<p><u>Layup-series</u></p>	<p>Layups – bl.a. præcision</p> <p>Dribling – bl.a. retnings skift og overblik</p>	<p>Der tages tid på hvor hurtigt spilleren kan score 3 forskellige layup typer på hver side af kurven. Typerne er:</p> <p>Grøn: Jumpstop, power lay up Gul: Jump stop, skudfinte, power lay up, Rød: Et fods afsæt almindeligt lay up</p> <p>Spilleren starter under kurvens højre side. Dribler op til highpost, vender om og laver et power lay up. Derefter tager spilleren sin egen rebound og dribler op til den anden highpost, dribler tilbage og laver endnu et power lay up. Turen gentages med de andre typer. Ved tredje lay up type scores der på modsatte side af kurven, end hvor man kommer fra. Testen slutter når spilleren har scoret 6 gange i alt.</p> 	<p>Stopur Basketball Kurv med tre-sekunders-felt</p>
<p><u>Afleverings Dart</u></p>	<p>Aflevering</p>	<p>På væggen er der 6 markeringer. Spilleren har én bold og skal med en brystaflevering ramme så mange gange som muligt på 1 minut. Med en afstand på 2-3 meter fra kurven.</p> <p>Feltene skal kastes efter i samme rækkefølge, startende fra venstre mod højre.</p> <p>Væggen:</p>  <p>Afstanden fra gulv til øverste række: 1,75 meter Afstanden fra gulv til nederste række: 1.25 meter Afstanden mellem feltene: 1 meter</p>	<p>Tape Stopur Basketball</p>

<p><u>Hot shots</u></p>	<p>Skud – under pres</p>	<p>På 1 min. skal spilleren score så mange point som muligt. Der skal skydes 1 skud fra alle positioner, derefter er der frit valg, dog må der kun skydes 1 lay up fra hver side.</p> <p>Point inddeling:</p> 	<p>Stopur Basketbold en halv basketballbane</p>
<p><u>Sidestep</u></p>	<p>Forsvar – højintensive slidebevægelser, samt udholdenhed</p>	<p>På 1 min. skal spilleren slide så mange gange som muligt på en afstand mellem highpost og highpost.</p> <p>Point hver gang man rør en kegle med hånden:</p> 	<p>Stopur Kegler Optegnet bane</p>