

# Svenska Bandyförbundet

## Spelarutbildning



### Tester

1. Är det viktigt med fysiska tester?
2. Vad ska man tänka på om man genomför tester?
3. Nämn några tester som Du har gjort.
4. Tycker Du att laget skall genomföra några tester? I såfall vilka?
5. När man har gjort tester, vad gör man då? Dvs. hur kan man använda testresultatet för att bli bättre?
6. Hur ofta bör man genomföra tester?
7. Nämn några tester som mäter
  - a. Konditionen.
  - b. Styrkan.
  - c. Snabbheten.

#### Att tänka på

- Arbeta i självlärande grupper där ledaren ställer frågor ur ovanstående ämneskategori.
- Låt spelarna diskutera frågeställningen i grupper (tre och tre).
- Diskutera därefter i stor grupp de olika svarsalternativen.
- Räkna med att arbetsmaterialet kräver 2-4 utbildningstillfällen á 45 minuter