



Svenska Ishockeyförbundet

NIU/Ishockey Testbatteri

Testmanual från hösten 2025



Innehåll

Längd och Vikt	3
Längd.....	3
Vikt	3
Rörlighetstester.....	4
Thomas Test.....	4
Total Rörlighet.....	5
Hopptester	6
Stående längd.....	6
Stående längd ett ben.....	7
Styrketester	8
Frivändning.....	8
Benböj.....	9
Pull-ups.....	10
Bänkpress.....	11
Brutalbänk	12
Sprinttester	13
30m sprint.....	13
Flygande 30m sprint.....	15
Konditionstest	17
6min time trial	17
Istester	18
30m sprint.....	18
Flygande 30m sprint.....	20
Pro agility	22
Repeated Sprint Ability	23
Tränarbedömning.....	24

Längd och Vikt

Längd

Introduktion

Syftet med testet är att utvärdera spelarens stående längd.

Förberedelser

Mätsticka, gärna placerad fast på vägg.

Testprotokoll

Spelaren ska stå, utan skor, med ryggen mot väggen med hälarna nuddande väggen. Spelaren ska titta rakt fram där linjen mellan hörselgång och öga ska vara parallellt med golvet.

Spelaren ska ta ett djupt andetag och sträcka på sig medan de håller andan medans längd tas.

Testresultat

Rapporteras i meter (m).

Vikt

Introduktion

Syftet med testet är att utvärdera spelarens vikt.

Förberedelser

Ny kalibrerad våg.

Testprotokoll

Spelaren ställer sig på vågen och står stilla där vikten tas.

Testresultat

Rapporteras i kilo (kg).

Rörlighetstester

Thomas Test

Introduktion

Syftet med testet är att utvärdera rörlighet i höften.

Förberedelser

Massagebänk

Testprotokoll

Testet börjar med att spelaren står i upprätt position, sätter sig längst ut på britskanten på sittbensknölen, drar sedan upp höger ben mot magen och lägger sig sedan ner på rygg med höger knä böjt fortsatt emot magen. Testledaren behöver ge stöd åt spelarens högra fot (med hjälp av sin hand, höft eller axel) för att se till att ländryggen behåller kontakt med bristen /handen under hela testet. Målet är att spelaren ska hålla en neutral utplanad svank och nacke under testet. Ishockeyspelare har ofta en större svank tack vare en välutvecklad sätesmuskulatur. Håll då ena handen i svanken och se till att spelaren inte ökar svanken under testet.

Spelaren håller händerna runt höger knä medan det vänstra knät hänger fritt och avslappnat över britskanten.

Be spelaren att böja vänster knäled till 90° vinkel. Utvärdera vänster höft enligt nedan.

Utvärdera sedan höger höft.

Testresultat

Godkänt (G) eller underkänt (U) för höger och vänster höft.

Godkänt; alla kriterier ska vara mötta: 1) vänster lårben ska ligga vid eller under horisontalplanet när benet hänger passivt utanför bristen. 2) kunna böja vänster knäled 90° utan att höftleden böjs. 3) vänster höft, knä eller fot får ej ha någon rotation.

Underkänt; något av dessa sker: 1) Vänster lårben är över horisontal planet när benet hänger utan för britsen. Om detta sker så är spelaren troligen stram i höften. 2) En böjning i vänster höftled när spelaren böjer vänster knä till 90°. Om detta händer är spelaren stram i lårmuskeln (rektus femoris). 3) Vänster höft, knä eller fot har en rotation. Om du ser en utåt rotation (abduktion) så är spelaren stram i senstråket (traktus ibitalus).



Total Rörlighet

Introduktion

Syftet med testet är att utvärdera rörlighet i fot led, brösttrygg och skuldror samt att testa knä, höft och bålstabilitet.

Förberedelser

4 viktplattor á 2 cm styck, Skivstång gärna 15kg men om det är för tungt för spelaren så ta en lättare skivstång.

Testprotokoll

Spelaren ska stå axelbrett och tårna pekande rakt fram och med skivstången på huvudet. Händerna ska vara disponerade så att det är en 90° vinkel i armbågen när skivstången vilar på huvudet. Spelare sträcker sedan ut armbågarna så att skivstången är över huvudet på raka armar, armarna kommer vara precis bakom öronen och ska vara mitt över foten i en lodlinje. Spelaren sätter sig sedan ned i en djupt knäböj där höften måste vara nedanför knäna och lårbenet horisontellt med marken. Klara spelaren inte detta utan att något av följande inträffar; 1) spelaren känner smärta, 2) fötterna utåt roteras, 3) hälsarna lättar från marken, 4) axlarna lyfts från öronen, 5) knäna går ihop eller kroppen blir framåtlutad (skivstången ska vara rakt över mitten av foten hela tiden) så får spelaren testa med 1 (2cm) viktplatta under varje fot. Klara spelaren fortfarande inte testet så får spelaren prova med 2 (4cm) viktplattor under fötterna.

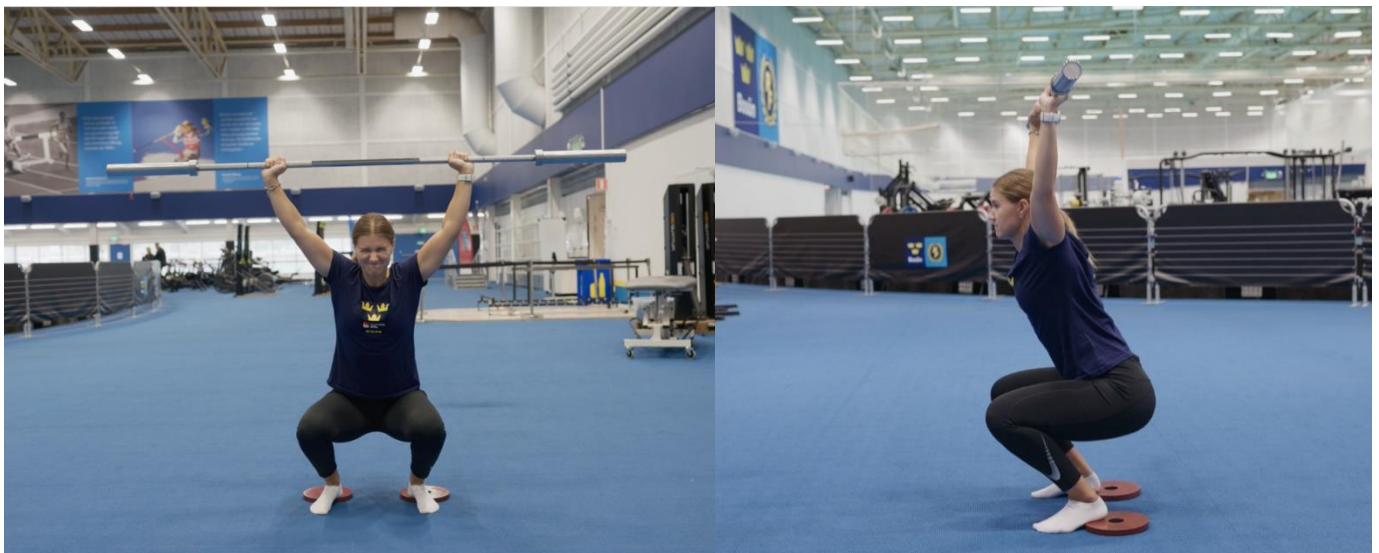
Testresultat

0 poäng = smärta under testet

1 poäng = spelaren klarar ej att utföra testet korrekt

2 poäng = spelaren klara att utföra testet med 4cm under fötterna

3 poäng = spelaren klara att utföra testet med 2 eller 0 cm under fötterna



Hopptester

Stående längd

Introduktion

Stående längdhopp mäter den horisontella hopplängden.

Förberedelser

Utrustning: måttband, tejp, pinne.

Tejpa fast måttbandet på golvet yta i en rak linje. Sätt sedan en lång tejprensa där 0cm börjar.

Testprotokoll

Testet består av ett jämfota längdhopp. Instruerar spelaren att starta med tårna bakom tejprensan. Starten sker från en, jämfota stående position, där en nedsjunkning i knäleder som efterföljs av ett maximalt horisontellt hopp, med hjälp av en aktiv armpendling. Landningen sker jämfota i en balanserad position. Resultatet mäts från startlinjens bakre kant till den häl som befinner sig närmast startlinjen. Använd pinnen för detta genom att lägga pinnen vid spelarens häl till måttband för att få korrekt resultat.

Testet är inte godkänt om spelaren ramlar eller flyttar fötterna efter landning.

Testresultat

3 försök är tillåtet (minimum 2 godkända annars tillåts ett till försök) där det bästa hoppet noteras. Hopplängd presenteras i meter (m).



Stående längd ett ben

Introduktion

Stående längdhopp mäter den horisontella hopplängden.

Förberedelser

Utrustning: måttband, tejp, pinne.

Tejpa fast måttbandet på golvet yta i en rak linje. Sätt sedan en lång tejprensa där 0cm börjar.

Testprotokoll

Testet består av ett stående längdhopp på 1 ben. Instruerar spelaren att starta med tårna bakom tejprensan. Starten sker från en stående position på 1 ben, där en nedsjunkning i knäleder som efterföljs av ett maximalt horisontellt hopp, med hjälp av en aktiv armpendling.

Landningen sker jämfota i en balanserad position. Resultatet mäts från startlinjens bakre kant till hälen. Använd pinnen för detta genom att lägga pinnen vid spelarens häl till måttband för att få korrekt resultat.

Testet är inte godkänt om spelaren ramlar eller flyttar foten efter landning.

Testresultat

3 försök / ben är tillåtet (minimum 2 godkända annars tillåts ett till försök) där det bästa hoppet noteras. Hopplängd presenteras i meter (m).



Styrketester

Frivändning

Introduktion

Syftet med testet är att mäta maximal styrka i en frivändning.

Förberedelser

Utrustning: Skivstång, vikter.

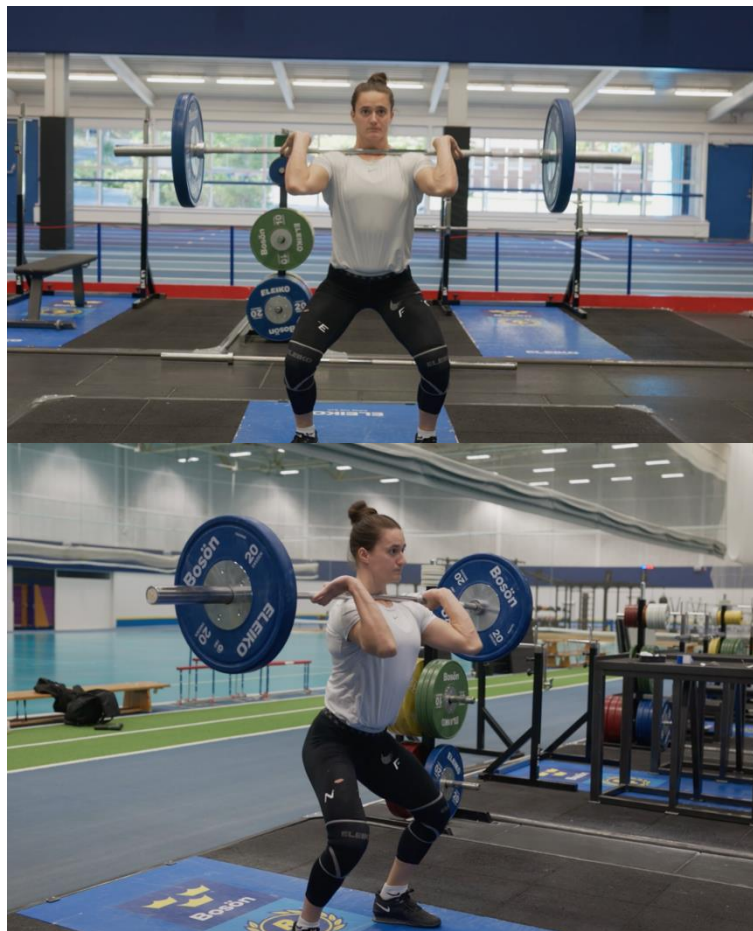
Testprotokoll

Testet består i att lyfta så mycket vikt som möjligt på 1 repetition frivändning. 1 repetition är bara lämpliga för erfarna lyftare. Hösttermin årskurs 1 kommer bara utföra lyften med skivstång där spelarna får godkänd eller icke-godkänt i teknik. Om spelaren har bra teknik får de utföra 1 repetition max från vårterminårskurs 1.

Testet består i att lyfta en skivstång från golvet och fänga den på bröstet i axelhöjd med lätt böjda knän. Vid startpositionen är stängen placerad på golvet. Lyften genomförs i en accelererande kontinuerlig rörelse och avslutas med att stängen placeras vid nyckelbenet och överarmarna under stängen. Testet upprepas med ökande belastningar som höjs progressivt. Vilan mellan seten är 3 minuter. Om tränaren inte anser god lyftteknik på spelaren så kommer spelaren uppmanas att sluta lyfta. Exempel på dålig lyft teknik är att ha en hukad rygg i startposition.

Testresultat

Är max antal kilon lyfta i 1 repetition. Hösttermin årskurs 1 får godkänt eller icke-godkänt i lyftteknik.



Benböj

Introduktion

Syftet med testet är att utvärdera maximal styrka i ben muskulaturen.

Förberedelser

Utrustning: skivstång, skivstångsställning, vikter.

Testprotokoll

Testet består i att lyfta så mycket vikt som möjligt på 1 eller 3 repetitioner ben böj. 1 repetition är bara lämpliga för erfarna lyftare. Hösttermin årskurs 1 kommer göra 3 repetitioner. Om spelaren har bra teknik så kan de lyfta 1 repetition max från vårterminårskurs 1.

Testet består i att sätta sig ned och ställa sig upp med maximal vikt på bakre delen av axlarna. Vid startpositionen är stangen placerad på bakre delen av axlarna. Lyftet genomförs genom att sätta sig ned där lårbenet passerar parallellt och höften går förbi knät och sedan ställa sig upp igen i en accelererande kontinuerlig rörelse och avslutas med att individen står med raka knän och höftleder. Testet godkänns ej om spelaren in kan gå till parallellt. Testet upprepas med ökande belastningar som höjs progressivt. Vilan mellan seten är 3 minuter. Om tränaren inte anser god lyftteknik på spelaren så kommer spelaren uppmanas att sluta lyfta. Exempel på dålig lyft teknik är att lyfta med ryggen, skivstången ska vara över mitten av foten genom hela lyftet och får inte vara över tårna eller längre fram.

Testresultat

Är max antal kilon lyfta i ett lyft. För att lägga in testresultaten i testelope för de som lyfter 3 repetitioner estimerar 1RM genom följande kalkylation; $(0.033 \times \text{Number of repetitions} \times \text{Weight}) + \text{Weight}$. Ex) $3 \times 100\text{kg}$ lyft; $(0,033 \times 3 \times 100) + 100 = 110\text{kg}$. Använd kalkylationen om spelaren skulle klara en 4de rep kan du fortfarande använda uträkningen Epley (1985).



Pull-ups

Introduktion

Syftet med testet är att beräkna styrkan i armarna.

Förberedelser

Utrustning: pull-up bar.

Testprotokoll

Testet består av att hängandes från en ställning i ett pronerat grepp lite bredare än axelbrett dra sig upp tills hakan passerar stangen och sedan sänka sig ned till botten läget igen. Det är inte tillåtet att röra benen utan de ska vara helt stilla eller att "kippa" där spelaren svingar sig i botten av övningen med hjälp av axlarna. Spelaren ska dra sig upp endast med hjälp av armarna. Detta ska utföras så många gånger individen klara av.

Testresultat

Testresultatet är maxantal gjorda repetitioner.



Bänkpress

Introduktion

Syftet med testet är att utvärdera maximal styrka i bröstmuskulaturen.

Förberedelser

Utrustning: Skivstång, Skivstångsställning, bänk, vikter.

Testprotokoll

Testet består i att lyfta så mycket vikt som möjligt på 1 eller 3 repetitioner bänkpress. 1 repetition är bara lämpliga för erfarna lyftare. Hösttermin årskurs 1 kommer göra 3 repetitioner. Om spelaren har bra teknik så kan de lyfta 1 repetition max från vårterminårskurs 1.

Testet består av en vertikal press, med en skivstång, från en ryggliggande position på en bänk. Vid startpositionen är stangen placerad på utsträckta armar. Från utsträckta armar sänks stangen mot bröstet där efter så pressas stangen tillbaka till raka armar. Om spelaren studsar vikten på bröstet alternativt lyfter rumpan från bänken så är vikten inte godkänd. Testet upprepas med olika belastningar som höjs progressivt. Vilan mellan seten är 3 minuter. Om tränaren inte anser god lyftteknik på spelaren så kommer spelaren uppmanas att sluta lyfta.

Testresultat

Är max antal kilon lyfta i ett lyft. För att lägga in testresultaten i testelope för de som lyfter 3 repetitioner estimerar 1RM genom följande kalkylation; $(0.033 \times \text{Number of repetitions} \times \text{Weight}) + \text{Weight}$. Ex) $3 \times 60\text{kg}$ lyft; $(0,033 \times 3 \times 60) + 60 = 66\text{ kg}$. Använd kalkylationen om spelaren skulle klara en 4de rep kan du fortfarande använda uträkningen Epley (1985).



Brutalbänk

Introduktion

Syftet med testet är att beräkna styrkan i bälten.

Förberedelser

Utrustning: brutalbänk, träningsband textil.

Testprotokoll

Testet består av att hängandes från en ställning där fötterna sitter fast och 90° i knä led med ett träningsband runt nacken och greppat med båda händerna. Spelaren ska kunna resa överkroppen upp med hjälp av magmuskulerna, armbågarna ska nudda knäna och sedan sänka sig ned till botten läget igen. Det är inte tillåtet att studsas i botten läget på bänken och repetitionen är räknas inte om spelaren nuddar låret utan måste nudda knä. Detta ska utföras så många gånger individen klarar av.

Testresultat

Testresultatet är maximala antalet gjorda repetitioner.



Sprinttester

30m sprint

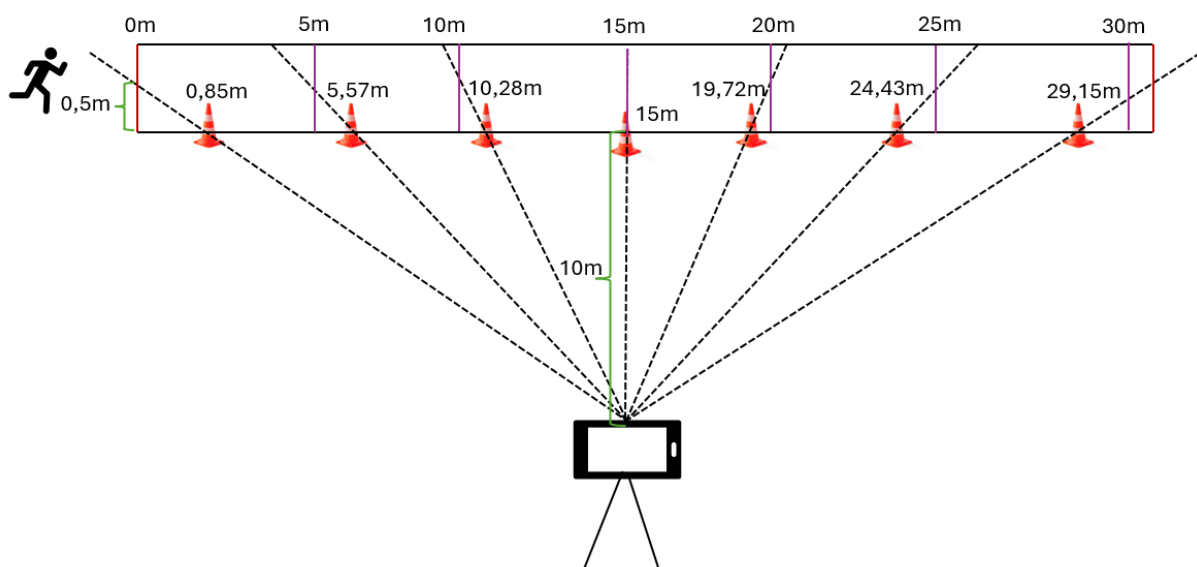
Introduktion

Syftet med testet är att utvärdera snabbhet vid löpning över 30 meter.

Förberedelser

Utrustning: 2 fotoceller ELLER 1 kon, 1 smal pinne, måttband, iphone eller ipad (med appen My Jump Lab), iphone/ipad tripod. Om du direkt efter ska göra flygande start rekommenderar jag att du sätter upp som det står i 30m flygande.

Om du använder fotoceller ställ gatsen med 30m mellanrum. Om du använder My Jump Lab så gör följande: med hjälp av måttbandet placera ut en tejp på golvet för start och sedan en kona med en pinne i, i en rak linje, med 29,15m mellan startlinje och konan. Sätt gärna en kona vid 30m så att spelaren springer så långt och inte stannar för tidigt, då 29,15m är där du kommer analysera filmen när spelaren är vid faktiska 30m. Med hjälp av måttband placera ut tripoden 10m exakt bakom mitten mellan startlinje och 30m konan (15m från start).



Testprotokoll

Testet består i att distansen 30 meter tillryggaläggs på kortast möjliga tid. Starten sker från stillastående position med en in beam start om du använder fotoceller, om du använder My Jump Lab så startar du med främre foten på startlinjen. Spelaren bör springa i mitten av en meters korridor för att beräkningen i My Jump Lab blir korrekt.

Filma testet igenom din vanliga videofunktion i telefonen/paddan med 120 bilder/s (oftast slow motion läge). Efter testet är klart kan du analysera filmen i appen My Jump Lab. Första gången skapa ett lag genom att klicka på de tre personerna längst ner i appen → Skapa sedan ett nytt lag → Klicka på laget och lägg till spelarna som tillhör det laget. Väl spelaren i My Jump Lab du vill analysera → klicka hus ikonen längst ner → välj löpning och sprinting → Sprinting → Linjär sprint → foto ikonen längst ner → välj videon på spelaren du vill analysera → skriv in 120 ftp (om du filmat i det, annars använd de ftp du filmat i, det står i videon). Analysera testet genom att trycka start när höften börjar röra sig, du kan gå frame-by-

frame genom pilarna till höger och vänster i rutan för att vara så exakt som möjligt. Spela upp videon tills det att spelarens höft är i linje med pinnen som sitter på 30m och klicka på split 1 → När du är klar, tryck klar → skriv in 30m för distans mellan start och slut. Högst upp i högra hörnet bredvid spara kan du döpa filen till stillastående start mark så att om du vill gå tillbaka och titta senare så vet du vilken sprint spelaren gjort. Rapportera in tiden i teslope direkt eller vid senare tillfälle. Du kan gå tillbaka och titta på testet genom att klicka på pil ikonerna längst ner på första sidan → Sprinting → Linjär sprint → välj testet och sedan ser du tiden där.

Testresultat

Redovisas tiden det tog att springa 30m i sekunder.



Flygande 30m sprint

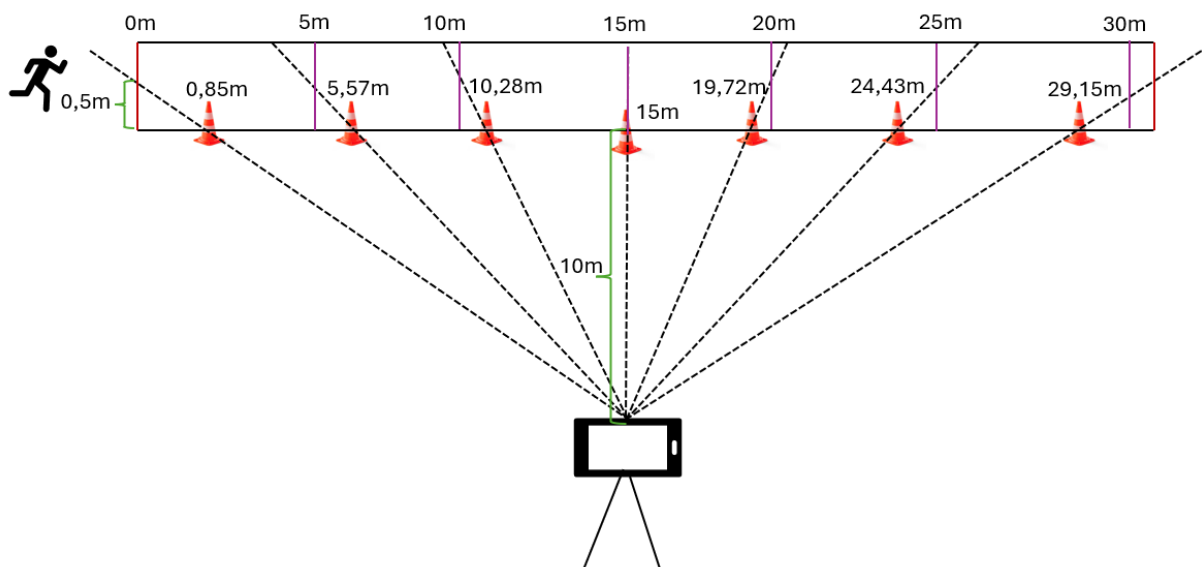
Introduktion

Syftet med testet är att utvärdera Maximal sprinting speed (MSS).

Förberedelser

Utrustning: 7 fotoceller ELLER 7 koner, 7 smala pinnar, måttband, iphone/ipad (med appen My Jump Lab), iphone/ipad tripod.

Om du använder fotoceller placera ut en cell var 5te meter. Om du använder My Jump Lab gör följande set up: med hjälp av måttbandet placera ut konerna, med pinnen i konerna, i en rak linje med följande mellanrum: 0,85m (för start, 0m); 5,57m (för 5m); 10,28 m (för 10m); 15m (för 15m); 19,72m (för 20m); 24,43 (för 25m); 29,15 (för 30m). Sätt gärna en kona vid 30m så att spelaren springer så långt och inte stannar för tidigt, då 29,15m är där du kommer analysera filmen när spelaren är vid faktiska 30m. Med hjälp av måttband placera ut tripod 10m bakom 15m konan, placera iphone/ipad i tripod.



Testprotokoll

Testet består i att någonstans under de uppmätta 30 meter komma upp i max hastighet. Starten sker ca 20m bakom startlinjen där spelaren får bygga upp fart så att när de passerar första konen är de ca 80-90% av max fart. Spelaren ska se till att max hastighet sker någonstans mellan första och sista konan. Spelaren bör springa i mitten av en meters korridor för att beräkningen i My Jump Lab blir korrekt.

Filma testet igenom din vanliga videofunktion i telefonen/paddan med 120 bilder/s (oftast slow motion läge). Efter testet är klart kan du analysera filmen i appen My Jump Lab. Första gången skapa ett lag genom att klicka på de tre personerna längst ner i appen → Skapa sedan ett nytt lag → Klicka på laget och lägg till spelarna som tillhör det laget. Väl spelaren i My Jump Lab du vill analysera → klicka hus ikonen längst ner → välj löpning och sprinting → Sprinting → Linjär sprint → foto ikonen längst ner → välj videon på spelaren du vill

analysera → skriv in 120 ftp (om du filmat i det, annars använd de ftp du filmat i, det står i videon). Analysera testet genom att trycka start när höften är vid första konan (start, 0m), du kan gå frame-by-frame genom pilarna till höger och vänster i rutan för att vara så exakt som möjligt. Spela upp videon tills det att spelarens höft är i linje med pinnen som sitter på 5m och klicka på split 1 → gör liknande för varje split tills det att spelaren nått 30m (6splitar). När du är klar, tryck klar → skriv in 5m för distans mellan splitarna. Högst upp i högra hörnet bredvid spara kan du döpa filen till flygande start mark så att om du vill gå tillbaka och titta senare så vet du vilken sprint spelaren gjort. Rapportera in tiderna i testlopet direkt eller vid senare tillfälle. Du kan gå tillbaka och titta på testet genom att klicka på pil ikonen längst ner på första sidan → Sprinting → Linjär sprint → välj testet och sedan ser du tiderna där.

Testresultat

Alla 6 splitar redovisas i sekunder.

Konditionstest

6min time trial

Introduktion

Syftet med testet är att utvärdera kondition.

Förberedelser

Utrustning: rundbana (se bara till att veta exakt längd på banan), tidtagarur, mät hjul.

Testprotokoll

Testet består i att täcka så mycket distans som möjligt på 6 min. Starten sker från stillastående position och avslutas när 6 min har gått genom att spelaren sätter sig ner vid den position på rundbanan de är efter 6 min. Notera ned varje varv spelaren springer.

Testresultat

Notera hur många varv spelaren täckt plus den ytan de täckt på sista varvet. Kan använda mät hjul eller använda markörerna runt banan. Använd sedan följande formel för att räkna avverkad distans.

Distans avverkat (m) = (varv * distans per varv) + distans på sista varvet.

Exempel. En spelare sprang 4 fulla varv på en 400m löparbanan plus täckte 123m till.

$(4 \cdot 400) + 123 = 1723\text{m}$

Rapportera sedan in meter avverkat för att få ut medel hastighet (maximal aerobic speed; MAS) i rapporten.

Istester

30m sprint

Introduktion

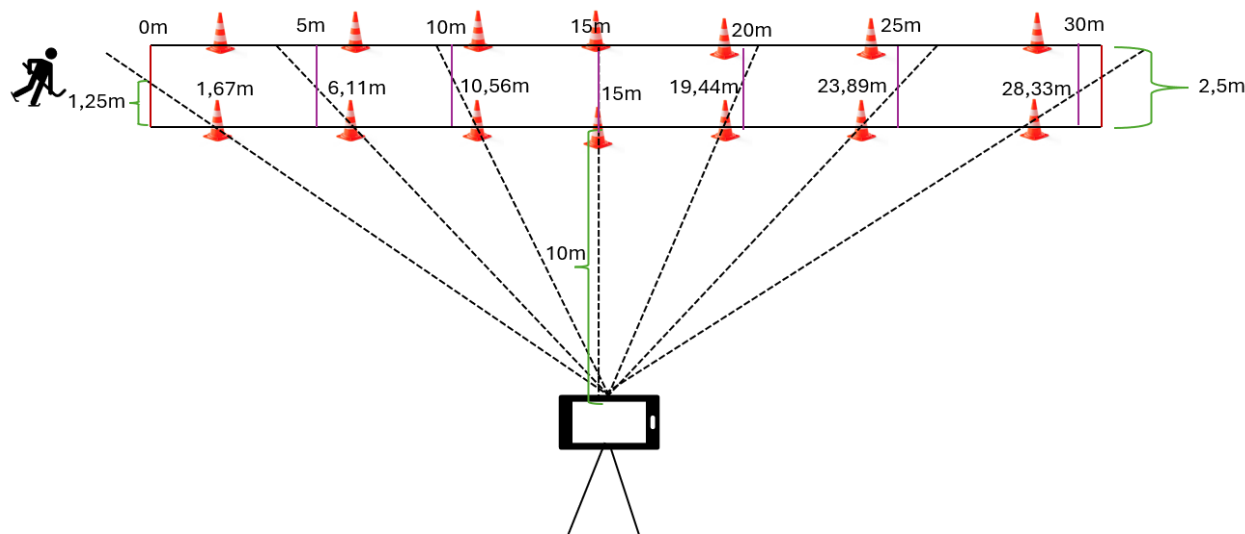
Syftet med testet är att utvärdera snabbhet och acceleration vid åkning över 5, 10, 15, 20 och 30 meter.

Förberedelser

Utrustning: 7 fotoceller ELLER 13 koner, 6 smala pinnar, måttband, iphone/ipad (med appen My Jump Lab), iphone tripod, markörpenna för is.

Om du har fotoceller placera ut dem var 5te meter. Om du använder dig av Mys Jump Lab gör följande. Med hjälp av måttbandet placera ut 2 koner med 2,5m avstånd mitt emot varandra, med pinnen i konerna som är närmst ipaden/iphonen, i en rak linje med följande mellanrum: (för start se till att spelaren har en linje på isen; 0m); 6,11m (för 5m); 10,56 m (för 10m); 15m (för 15m); 19,44m (för 20m); 23,89 (för 25m); 28,33 (för 30m). Sätt gärna en kona vid 30m så att spelaren springer så långt och inte stannar för tidigt, då 28,33m är där du kommer analysera filmen när spelaren är vid faktiska 30m.

Med hjälp av måttband placera ut tripod 10m bakom 15m konan, placera iphone i tripod.



Testprotokoll

Testet består i att distansen 30 meter tillryggaläggs på kortast möjliga tid. Om du använder fotoceller så starta med in beam start. Om du använder My Jump Lab så starta med skridskon från stillastående position med främre skridskon på startlinjen. Starta vid eller lägre än toppen av cirkeln för att spelaren ska få så lång bromsträcka som möjligt innan sargen.

Filma testet igenom din vanliga videofunktion i telefonen/paddan med 120 bilder/s (oftast slow motion läge). Efter testet är klart kan du analysera filmen i appen My Jump Lab. Första gången skapa ett lag genom att klicka på de tre personerna längst ner i appen → Skapa sedan ett nytt lag → Klicka på laget och lägg till spelarna som tillhör det laget. Väl spelaren i My

Jump Lab du vill analysera → klicka hus ikonen längst ner → välj löpning och sprinting → Sprinting → Linjär sprint → foto ikonen längst ner → välj videon på spelaren du vill analysera → skriv in 120 ftp (om du filmat i det, annars använd de ftp du filmat i, det står i videon). Analysera testet genom att trycka start när höften börjar röra sig, du kan gå frame-by-frame genom pilarna till höger och vänster i rutan för att vara så exakt som möjligt. Spela upp videon tills det att spelarens höft är i linje med pinnen som sitter på 5m och klicka på split 1 → gör liknande för varje split tills det att spelaren nått 30m (6splitar). När du är klar, tryck klar → skriv in 5m för distans mellan splitarna. Högst upp i högra hörnet bredvid spara kan du döpa filen till stillastående start is så att om du vill gå tillbaka och titta senare så vet du vilken sprint spelaren gjort. Rapportera in tiderna i testlope direkt eller vid senare tillfälle. Du kan gå tillbaka och titta på testet genom att klicka på pil ikonen längst ner på första sidan → Sprinting → Linjär sprint → välj testet och sedan ser du tiderna där.

Testresultat

De 6 splitarna redovisas i sekunder.



Flygande 30m sprint

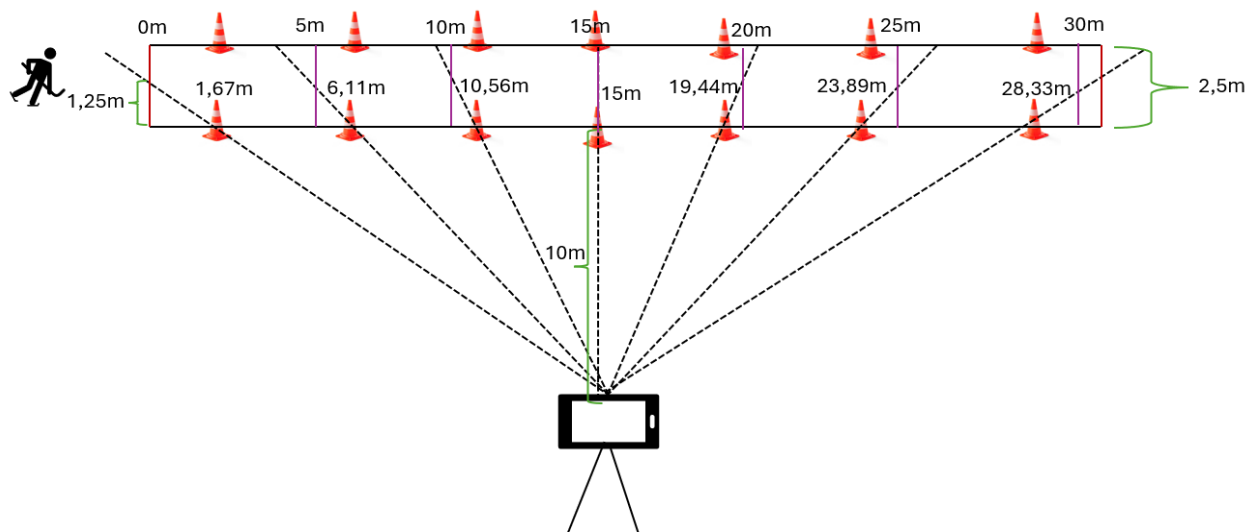
Introduktion

Syftet med testet är att utvärdera maximal sprinting speed (MSS). Vilket är den högsta hastighet spelaren kan uppnå på isen.

Förberedelser

Utrustning: 7 fotoceller ELLER 15 koner, 7 smala pinnar, måttband, iphone/ipad (med appen My Jump Lab), iphone tripod.

Om du har fotoceller placera ut dem var 5te meter. Om du använder dig av Mys Jump Lab gör följande. Med hjälp av måttbandet placera ut 2 koner med 2,5m avstånd mitt emot varandra, med pinnen i konerna som är närmst ipaden/iphonen, i en rak linje med följande mellanrum: 1,67m (för 0m); 6,11m (för 5m); 10,56m (för 10m); 15m (för 15m); 19,44m (för 20m); 23,89m (för 25m); 28,33 (för 30m). Sätt gärna en kona vid 30m så att spelaren springer så långt och inte stannar för tidigt, då 28,33m är där du kommer analysera filmen när spelaren är vid faktiska 30m. Med hjälp av måttband placera ut tripod 10m bakom 15m konan, placera iphone i tripod.



Testprotokoll

Testet består i att någonstans under de uppmätta 30 meter komma upp i max hastighet. Starten sker vid blå linjen på motsatt sida från fotocellerna, spelaren tar fart och åker bakom förlängda mållinjen och sedan ökar farten så att när hen är vid första cellen så har hen ca 80-90% av max fart. Spelaren ska se till att max hastighet sker någonstans mellan första och sista cell/konan. Första fotocell/kona bör vara vid eller lägre än toppen av cirkeln för att spelaren ska få så lång bromsträcka som möjligt innan sargen.

Filma testet igenom din vanliga videofunktion i telefonen/paddan med 120 bilder/s (oftast slow motion läge). Efter testet är klart kan du analysera filmen i appen My Jump Lab. Första gången skapa ett lag genom att klicka på de tre personerna längst ner i appen → Skapa sedan

ett nytt lag → Klicka på laget och lägg till spelarna som tillhör det laget. Väl spelaren i My Jump Lab du vill analysera → klicka hus ikonen längst ner → välj löpning och sprinting → Sprinting → Linjär sprint → foto ikonen längst ner → välj videon på spelaren du vill analysera → skriv in 120 ftp (om du filmat i det, annars använd de ftp du filmat i, det står i videon). Analysera testet genom att trycka start när höften är vid första konan (start, 0m), du kan gå frame-by-frame genom pilarna till höger och vänster i rutan för att vara så exakt som möjligt. Spela upp videon tills det att spelarens höft är i linje med pinnen som sitter på 5m och klicka på split 1 → gör liknande för varje split tills det att spelaren nått 30m (6splitar). När du är klar, tryck klar → skriv in 5m för distans mellan splitarna. Högst upp i högra hörnet breddvid spara kan du döpa filen till flygande start is så att om du vill gå tillbaka och titta senare så vet du vilken sprint spelaren gjort. Rapportera in tiderna i testlopet direkt eller vid senare tillfälle. Du kan gå tillbaka och titta på testet genom att klicka på pil ikonen längst ner på första sidan → Sprinting → Linjär sprint → välj testet och sedan ser du tiderna där.

Testresultat

Alla 6 splitar redovisas i sekunder.



Pro agility

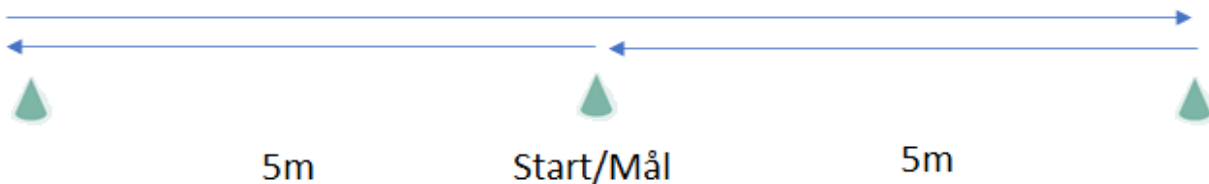
Introduktion

Testet används för att utvärdera förmågan att upprepa sprintåkningar med en 180° riktningsförändring.

Förberedelser

Utrustning: 1 fotoceller och 2 konor ELLER 3 konor, 1 smal pinne, måttband, iphone/ipad (med appen My Jump Lab), iphone/ipad tripod, markörpenna för is.

Med hjälp av måttbandet placera ut konan, med pinnen i mittkonan vid start, rita sedan 2 linjer och ställ två konor åt höger respektive vänster från start, med 5m mellanrum, se figur. Med hjälp av måttband placera ut tripod 10m bakom mittkonan, placera iphone i tripod.



Testprotokoll

Testet består av 4 maximala sprint (2 försök åt vänster och 2 försök och höger). Sträckan är totalt 20 meter med två 180° riktningsförändring, uppdelat i först 5 meter, 10 meter och sedan 5 meter, se figur. Starten sker från stillastående position med konan/fotocellen placerad i mitten av spelaren (in beam). Varje vändning sker med att titta åt samma håll som spelare startade. Startar spelaren åt höger så kommer första bromsningen vara med höger ben utåt och andra med vänster ben utåt. Mellan varje sprint erhåller varje individ en komplett vila (>3 min). Där efter kommer individen åka samma sträcka men första vändningen leds av andra benet. Om du filmar behöver du inte följa spelaren utan bara ha ipaden/iphonen filmades på mitten konan.

Filma testet igenom din vanliga videofunktion i telefonen/paddan med 120 bilder/s (oftast slow motion läge). Efter testet är klart kan du analysera filmen i appen My Jump Lab. Första gången skapa ett lag genom att klicka på de tre personerna längst ner i appen → Skapa sedan ett nytt lag → Klicka på laget och lägg till spelarna som tillhör det laget. Väl spelaren i My Jump Lab du vill analysera → klicka på hus ikonen längst ner → välj löpning och sprinting → Sprinting → Linjär sprint → foto ikonen längst ner → välj videon på spelaren du vill analysera → skriv in 120 ftp (om du filmat i det, annars använd de ftp du filmat i, det står i videon). Analysera testet genom att trycka start när höften börjar röra sig, du kan gå frame-by-frame genom pilarna till höger och vänster i rutan för att vara så exakt som möjligt. Låt sedan filmen spela till spelarens höft passerar pinnen en tredje gång (20m) och klicka på split 1 → tryck klar → skriv in 20m för distans. Högst upp i högra hörnet bredvid spara kan du döpa filen till 5-10-5 is så att om du vill gå tillbaka och titta senare så vet du vilket test som analyserades. Rapportera in tiderna i testlopet direkt eller vid senare tillfälle. Du kan gå tillbaka och titta på testet genom att klicka på pil ikonen längst ner på första sidan → Sprinting → Linjär sprint → välj testet och sedan ser du tiderna där.

Testresultat

Sluttiderna redovisas i sekunder. Rapportera bästa tid för höger respektive vänster start.

Repeated Sprint Ability

Introduktion

Målet med testet är att utvärdera spelarens anaeroba kapacitet.

Förberedelser

Tidtagarur eller telefon.

Testprotokoll

Spelaren startar bakom förlängda mållinjen. På klara färdiga gå åker spelaren så fort de kan till motsatt förlängda mållinje där de bromsar och vänder 180° åker tillbaka och igenom blålinjen närmst startposition. Spelaren vilar sedan i 30 sekunder där efter upprepas åsträckan i totalt 6 gånger. Notera ned tiden det tog för spelaren att åka varje sträcka.

Testresultat

Skriv in de 6 tiderna i testlopet.

Tränarbedömning

Bedömning av ishockeyspelares egenskaper är en grundläggande del av vårt arbete för att främja individuell utveckling. Denna manual är utformad för att vara ett praktiskt verktyg som hjälper er tränare att genomföra en subjektiv och konsekvent bedömning. Genom att tillhandahålla riktlinjer och exempel syftar manualen till att underlätta en noggrann och rättvis analys av spelarens taktiska, tekniska förmågor.

Spelförståelse

- Beslutsfattande utifrån roll, situation och taktik

Spelet med puck

- Passning och mottagning
- Forehand
- Backhand
- Skott
- Snabbhet
- Precision
- Kraft

Spelet utan puck

- Återtag av puck utifrån roll, situation och taktik
- Kommunikation
- Positionering
- Aktivitet

Puckhantering

- Kontroll, blick
- Stark på puck
- Finter

Närkampsspel

- Blad mot puck
- Skydda puck
- Vinna puck
- Mod

Skridskoåkning

- Utifrån genomförda tester på is.