

PELAAJA-ARVIOINTILOMAKE



Pelaajan nimi:
Syntymäaika:
Valmentaja:

ANTROPOMETRIA:

päivä:							
pituus (cm):							
paino (kg):							
syliväli (cm):							

URHEILULLISUUS:

päivä:							
kestävyys, piip-testi (min):							
lihaskestävyys, lankkupito (min 1min30sek, max. 4min):							
nopeus 20 m (s)							

LIKKUVUUS:

päivä:							
valakyykky:							
eteentaivutus:							
hartianosto:							
silta:							

LAJITESTIT:

päivä:							
lay up-rata (1min 30 sek, 18 koria):							
pallonkäsittely- ja syöttötesti (1min30sek, 16 toistoa):							
heittotesti (1min 30sek, 8 koria):							

VOIMATESTIT:

päivä:							
jalkakyykky (kg):							
rinnalleveto (kg):							
penkkipunnerrus (kg):							