



JOUKKUETESTIPÄIVÄT

30.9.-2.10. ja 18.-19.11.2022
Eerikkilä Sport & Outdoor Resort

Järjestämme syksyllä joukkuetestipäivät jalkapallojoukkueille. Laajalle ja suppealle testipatteristolle on omat testipäivänsä.

Joukkuetestipäivään on yhdistettävissä harjoitusleiri Eerikkilän laadukkaissa harjoitusolosuhteissa.

Laaja testipaketti 18.-19.11.2022

- **Antropometria**
 - pituus, paino
- **Kehitysvaihe**
 - Istumapituus (pituuskasvun huippuvaihe HPV)
- **Nopeusvoima**
 - staattinen hyppy, kevennyshyppy
- **Lineaarinopeus väliajoilla**
 - 5, 10, 20 ja 30 m
- **Suunnanmuutosnopeus**
 - kasirata, SM-juoksu, SM-pallo
- **Lajitekniikka**
 - pujottelu, syöttö
- **Maksimikestävyys**
 - 1200 m (MAS)

Hinta:
43,20 € / pelaaja,
leirin yhteydessä
35 € / pelaaja

Suppea testipaketti 30.9.-2.10.2022

- **Nopeusvoima**
 - staattinen hyppy, kevennyshyppy
- **Lineaarinopeus väliajoilla**
 - 5, 10, 20 ja 30 m
- **Suunnanmuutosnopeus**
 - kasirata, SM-juoksu, SM-pallo
- **Lajitekniikka**
 - pujottelu, syöttö
- **Maksimikestävyys**
 - 1200 m (MAS)

Hinta:
37,20 € / pelaaja,
leirin yhteydessä
30 € / pelaaja