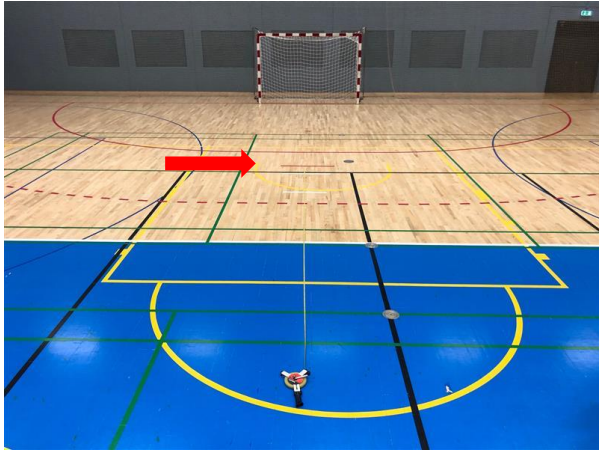
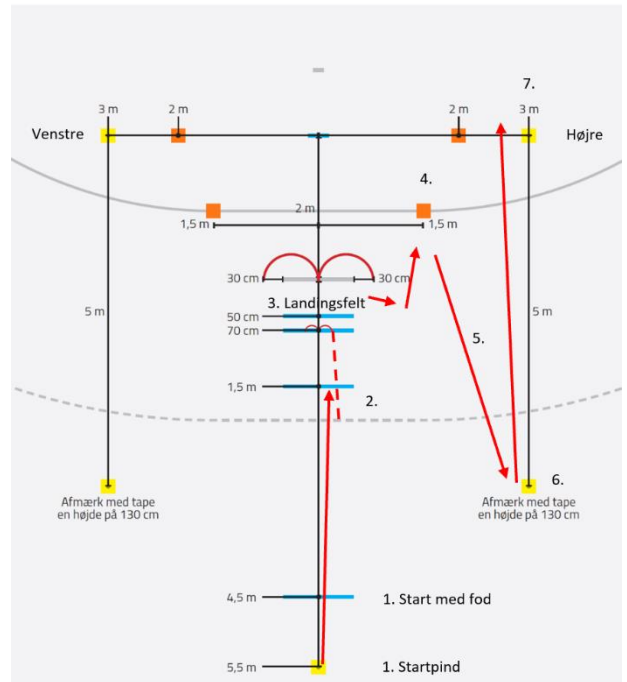


Vejledning til opstilling af retningskiftetesten

1. Find midten af straffekastlinjen (7 meter-linjen). Fra kanten, væk fra målet placeres målebåndet på 4,5 meter mod midterlinjen (billede 1).



Billede 1

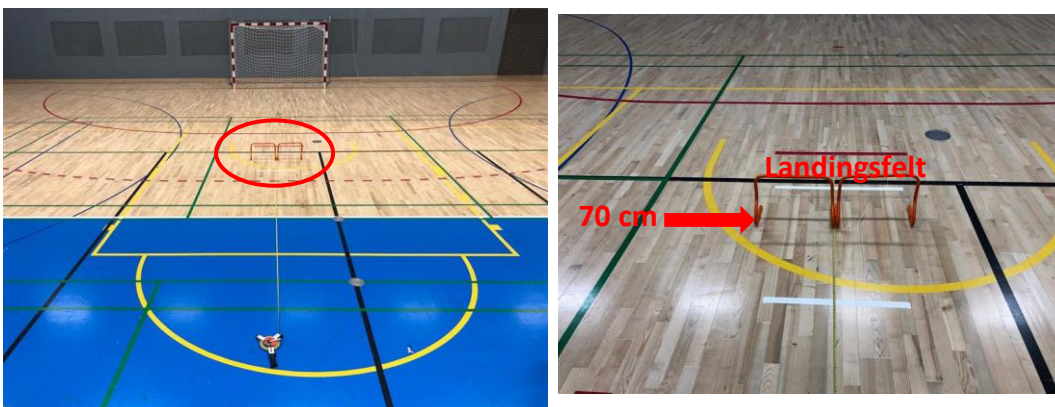


2. Sæt en markering ved 50 cm og 150 cm, med 1 meter langt stykke tape, billede 2.



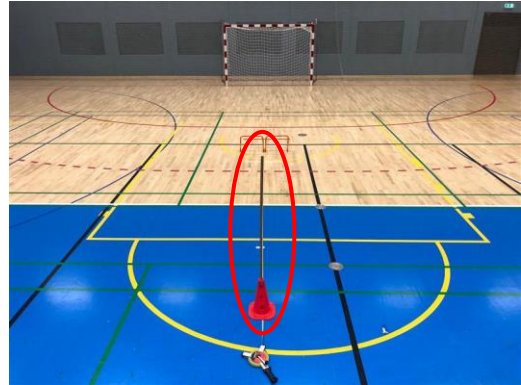
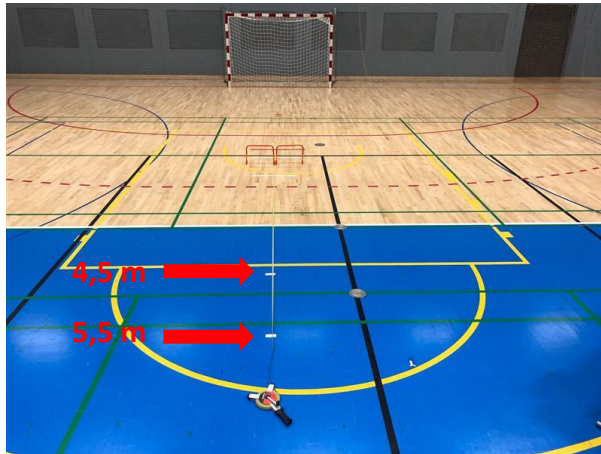
Billede 2

3. Sæt to minihække eller tre-fire kegler á 20 cm ved 70 cm, billede 3.



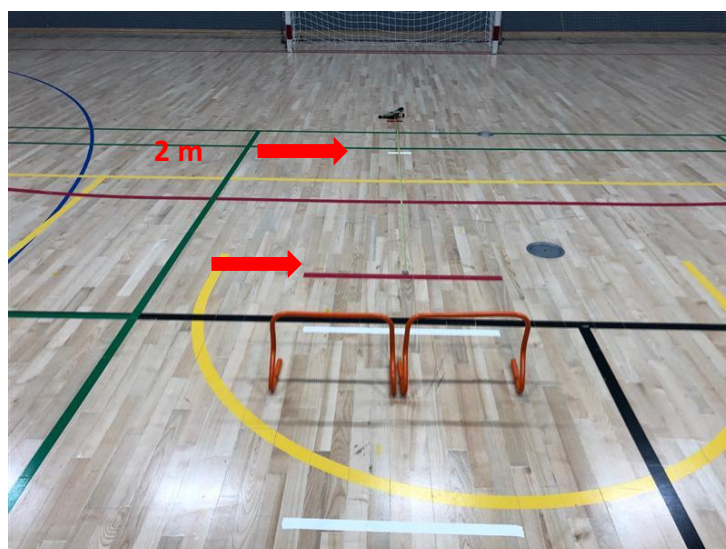
Billede 3

4. Sæt en markering ved 4,5 meter og en startpind/bord ved 5,5 meter (startpunktet for testen), billede 4.



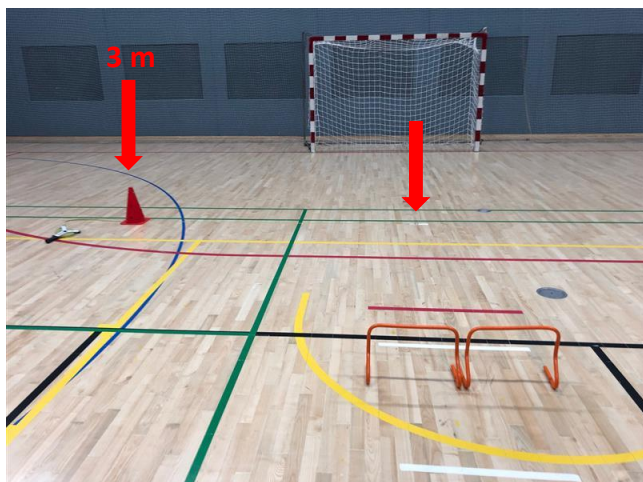
Billede 4

5. Lad fortsat målebåndet følge midten af straffekastlinjen. Justér målebåndet til 2 meter. Start målingen fra straffekastlinjens kant ind mod målet og sæt en markering efter 2 meter, billede 5.

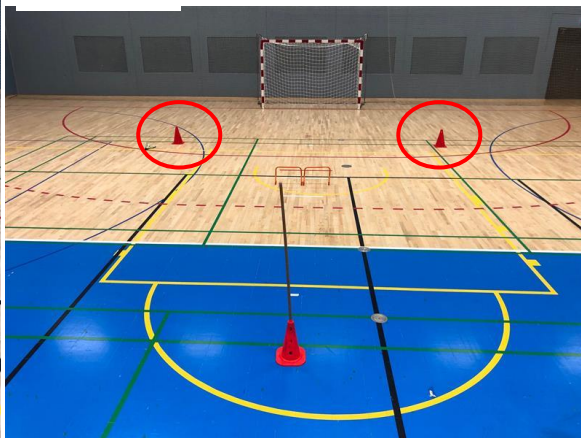


Billede 5

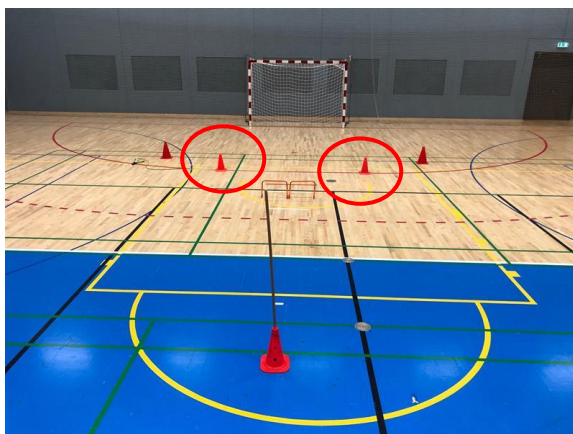
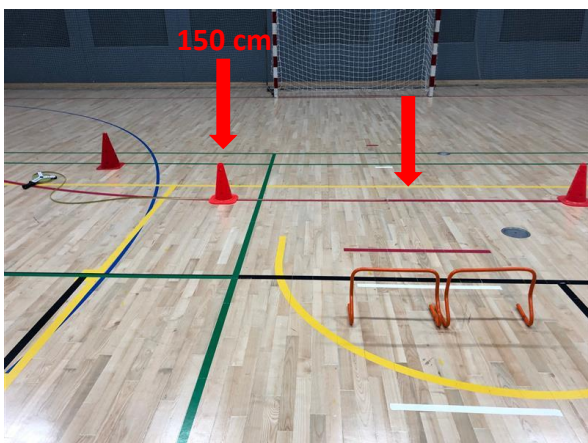
6. Fra denne markering måles 3 meter ud mod sidelinjen. Her sættes en kegle. Gentag til den anden side, billede 6.



Billede 6



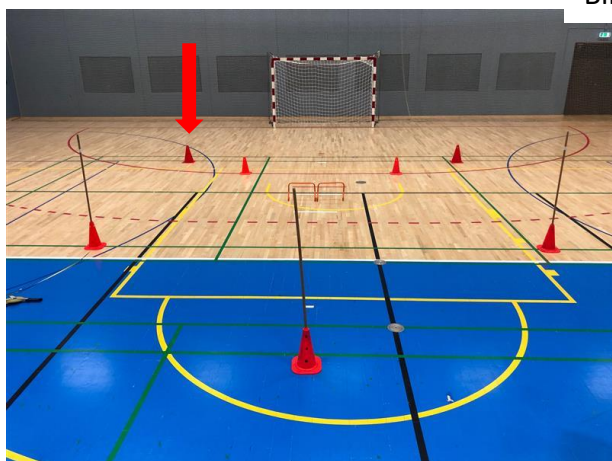
7. Find midten af feltet (6 meter-buen). Mål 150 cm ud mod den ene sidelinje. Her sættes en kegle. Gentag til den anden side, billede 7.



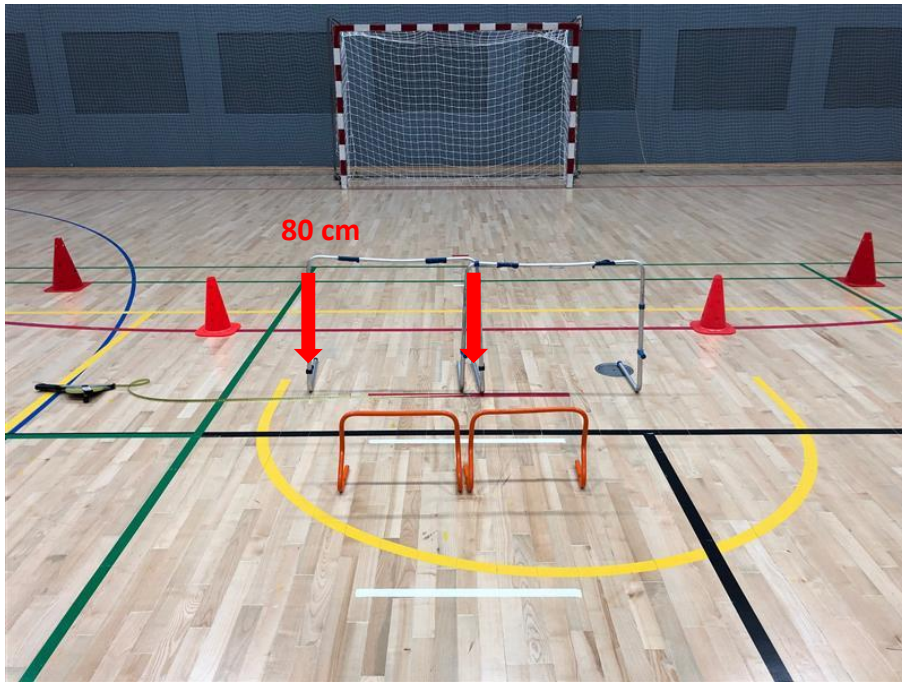
Billede 7

8. Fra hver af de to kegler i trin 6 (billede 6) måles 5 meter direkte mod midten. Her sættes en kegle ved de to punkter. Keglen længst fra feltet skal være i en højde på 150 cm, da spilleren skal berøre den højt (sæt 130 cm staven i keglen og sæt et tapestykke som skal berøres af spilleren under test), billede 8.

Billede 8

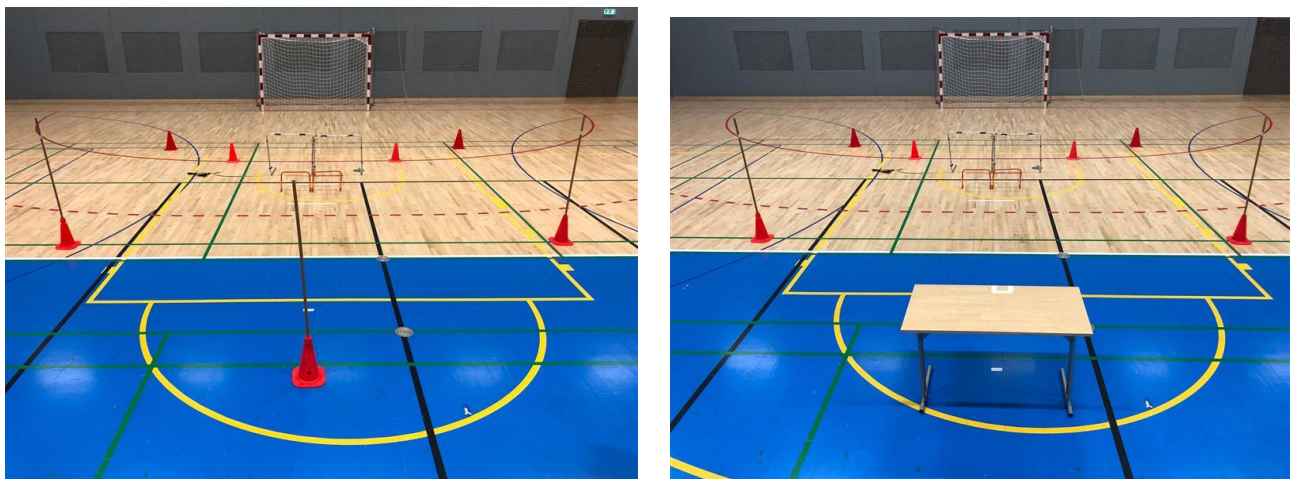


9. Mål 80 cm fra midten af straffekastlinjen og ud mod sidelinjen. Stil en stol, hæk eller lignende ved straffekastlinjen, så ydersiden flugter med markeringen på 80 cm. Gentag til den anden side, billede 9.



Billede 9

10. Testen er hermed sat op og der kan testes, billede 10.



Billede 10