



Koordinative Test Saison 2022/23

Die Test's sind frühestens 60, jedoch spätestens 10 Minuten vor Anwurf abzuschließen.

Die Durchführung wird von den Schiedsrichtern überwacht.

Der Heimverein hat bis auf Handbälle alle nötigen Utensilien für den Gastverein zu stellen. Der Heimverein ist für den Aufbau zuständig!

Der Heimverein erhält alle Protokolle und Versendet diese im Original bis zum 3. folgenden Werktag an die Geschäftsstelle des BHV Nord. Es sind ausschließlich die Vordrucke des BHV Nord zu verwenden.

Ersatzweise erfolgt ein sauberer Scan beider Protokolle in einer PDF Datei, welche bis zum 3. folgenden Werktag an info@bhvrostockmvnord.de gesendet wird. Die Datei hat folgendes Format: DatumAnwurf_Altersklasse_Heimverein.pdf

weibliche Jugend E

Spieltag 1	Prellen mit 2 Bällen, beidseitig, Dauer 20sek.
Spieltag 2	Medizinballweitwurf 1kg, einstemmen über Kopf beidhändig
Spieltag 3	Prelltest 5 x 5 Meter
Spieltag 4	Prellen mit 2 Bällen, beidseitig, Dauer 20sek.
Spieltag 5	Medizinballweitwurf 1kg, einstemmen über Kopf beidhändig
Spieltag 6	Prelltest 5 x 5 Meter
Spieltag 7	Prellen mit 2 Bällen, beidseitig, Dauer 20sek.
Spieltag 8	Medizinballweitwurf 1kg, einstemmen über Kopf beidhändig
Spieltag 9	Prelltest 5 x 5 Meter
Spieltag 10	Prellen mit 2 Bällen, beidseitig, Dauer 20sek.



Koordinative Test Saison 2022/23

Die Test's sind frühestens 60, jedoch spätestens 10 Minuten vor Anwurf abzuschließen.

Die Durchführung wird von den Schiedsrichtern überwacht.

Der Heimverein hat bis auf Handbälle alle nötigen Utensilien für den Gastverein zu stellen. Der Heimverein ist für den Aufbau zuständig!

Der Heimverein erhält alle Protokolle und Versendet diese im Original bis zum 3. folgenden Werktag an die Geschäftsstelle des BHV Nord. Es sind ausschließlich die Vordrucke des BHV Nord zu verwenden.

Ersatzweise erfolgt ein sauberer Scan beider Protokolle in einer PDF Datei, welche bis zum 3. folgenden Werktag an info@bhvstockmvnord.de gesendet wird. Die Datei hat folgendes Format: DatumAnwurf_Altersklasse_Heimverein.pdf

männliche Jugend E

Spieltag 1	Medizinballweitwurf 1kg, einstemmen über Kopf beidhändig
Spieltag 2	Handling 30 sek
Spieltag 3	8x3 Meter Vor-und Rückwärtslaufen mit Ball auf Zeit
Spieltag 4	Medizinballweitwurf 1kg, einstemmen über Kopf beidhändig
Spieltag 5	Handling 30 sek
Spieltag 6	8x3 Meter Vor-und Rückwärtslaufen mit Ball auf Zeit
Spieltag 7	Medizinballweitwurf 1kg, einstemmen über Kopf beidhändig
Spieltag 8	Handling 30 sek
Spieltag 9	8x3 Meter Vor-und Rückwärtslaufen mit Ball auf Zeit
Spieltag 10	Medizinballweitwurf 1kg, einstemmen über Kopf beidhändig



Koordinative Test Saison 2022/23

Die Test's sind frühestens 60, jedoch spätestens 10 Minuten vor Anwurf abzuschließen.

Die Durchführung wird von den Schiedsrichtern überwacht.

Der Heimverein hat bis auf Handbälle alle nötigen Utensilien für den Gastverein zu stellen. Der Heimverein ist für den Aufbau zuständig!

Der Heimverein erhält alle Protokolle und Versendet diese im Original bis zum 3. folgenden Werktag an die Geschäftsstelle des BHV Nord. Es sind ausschließlich die Vordrucke des BHV Nord zu verwenden.

Ersatzweise erfolgt ein sauberer Scan beider Protokolle in einer PDF Datei, welche bis zum 3. folgenden Werktag an info@bhvrostockmvnord.de gesendet wird. Die Datei hat folgendes Format: DatumAnwurf_Altersklasse_Heimverein.pdf

Weibliche Jugend D

Spieltag 1	2 Ball Koordination
Spieltag 2	Medizinballweitwurf 1kg, einstemmen über Kopf beidhändig
Spieltag 3	8-ter lauf
Spieltag 4	2 Ball Koordination
Spieltag 5	Medizinballweitwurf 1kg, einstemmen über Kopf beidhändig
Spieltag 6	8-ter Lauf
Spieltag 7	2 Ball Koordination
Spieltag 8	Medizinballweitwurf 1kg, einstemmen über Kopf beidhändig
Spieltag 9	8-ter lauf
Spieltag 10	2 Ball Koordination



Koordinative Test Saison 2022/23

Die Test's sind frühestens 60, jedoch spätestens 10 Minuten vor Anwurf abzuschließen.

Die Durchführung wird von den Schiedsrichtern überwacht.

Der Heimverein hat bis auf Handbälle alle nötigen Utensilien für den Gastverein zu stellen. Der Heimverein ist für den Aufbau zuständig!

Der Heimverein erhält alle Protokolle und Versendet diese im Original bis zum 3. folgenden Werktag an die Geschäftsstelle des BHV Nord. Es sind ausschließlich die Vordrucke des BHV Nord zu verwenden.

Ersatzweise erfolgt ein sauberer Scan beider Protokolle in einer PDF Datei, welche bis zum 3. folgenden Werktag an info@bhvrostockmvnord.de gesendet wird. Die Datei hat folgendes Format: DatumAnwurf_Altersklasse_Heimverein.pdf

Männliche Jugend D

Spieltag 1	Medizinballweitwurf 2kg, einstemmen über Kopf beidhändig
Spieltag 2	Seilspringen 15 sek/15sek
Spieltag 3	Balancieren auf der umgedrehten Langbank mit prellen 30 sek.
Spieltag 4	Medizinballweitwurf 2kg, einstemmen über Kopf beidhändig
Spieltag 5	Seilspringen 15 sek/15sek
Spieltag 6	Balancieren auf der umgedrehten Langbank mit prellen 30 sek.
Spieltag 7	Medizinballweitwurf 2kg, einstemmen über Kopf beidhändig
Spieltag 8	Seilspringen 15 sek/15sek
Spieltag 9	Balancieren auf der umgedrehten Langbank mit prellen 30 sek.
Spieltag 10	Medizinballweitwurf 2kg, einstemmen über Kopf beidhändig