



STENHUS
BASKETBALL
COLLEGE

Stenus Basketball College Rekorder

Stenus U19 Damer

Rekorder for en enkelt kamp

Straffe:

Forsøg: 13 Alma Thisgaard 17.11.2016 Værløse-Stenus

Scoringer: 8 Alma Thisgaard 17.11.2016 Værløse-Stenus

Højeste procent (min 5 forsøg): 83,3% May Johansson 08.03.2017 Stenus-Virum

2-point:

Flest forsøg: 20 Bianca Bindzus 17.12.2017 Virum-Stenus, Lisa Tims Michaelsen 15.09.2017 Stenus-Malmö

Flest scoringer: 13 Alma Thisgaard 10.09.2016 Stenus-Virum U17

Højeste procent (min. 5 forsøg): 80% May Johansson 08.03.2017 Stenus-Virum, Lisa Tims Michaelsen 17.09.2017 Stenus-BMS

3-point:

Forsøg: 13 Bianca Bindzus 11.11.2017 Hjemly-Stenus, 11.01.2018 Stenus-Virum

Scoringer: 5 Bianca Bindzus 11.01.2018 Stenus-Virum

Højeste procent (min. 3 forsøg): 50% Anna Boserup 05.09.2017 Stenus-Køge, Anna Fried Nielsen 23.03.2017 Værløse-Stenus

Points: 30 Alma Thisgaard 10.09..2016 Stenus-Virum U17

Rebounds:

Forsvarsrebounds: 16 Alma Thisgaard 25.01.2017 Stenus-Værløse

Angrebsrebounds: 9 Lisa Tims Michaelsen 05.09.2017 Stenus-Køge

Rebounds totalt: 20 Lisa Tims Michaelsen 06.10.2016 Kaunas Basketball Academy U18-Stenus

Øvrigt:

Steals: 8 Bianca Bindzus 05.09.2017 Stenus-Køge, Sara Larsen 06.10.2016 Kaunas Basketball Academy U18-Stenus

Assists: 7 May Johansson 10.09..2016 Stenus-Virum U17

Blocks: 4 Alma Thisgaard 08.03.2017 Stenus-Virum

Fejl i mod: 8 Lisa Tims Michaelsen 06.10.2016 Kaunas Basketball Academy U18-Stenus

Effektivitet: 32 Alma Thisgaard 10.09..2016 Stenus-Virum U17



STENHUS
BASKETBALL
COLLEGE

Rekorder for et skoleår

Straffe:

Flest forsøg: 136 Alma Thisgaard 2016-17

Flest scoringer: 84 Alma Thisgaard 2016-17

Højeste procent 78,6% Sara Larsen 2016-17

2-point:

Flest forsøg: 276 Alma Thisgaard 2016-17

Flest scoringer: 109 Alma Thisgaard 2016-17

Højeste procent 39,5% Alma Thisgaard 2016-17

3-point:

Flest forsøg: 111 Bianca Bindzus 2017-18

Flest scoringer: 29 Bianca Bindzus 2017-18

Højeste procent 29,5% Anna Boserup 2017-18

Points:

Flest scorede points: 305 Alma Thisgaard 2016-17

Højeste gennemsnit: 16,8 point/kamp Bianca Bindzus 2017-18

Rebounds:

Total: 231 Lisa Tims Michaelsen 2016/17

Forsvarsrebounds: 158 Alma Thisgaard 2016-17

Angrebsrebounds: 91 Lisa Tims Michaelsen 2016/17

Gennemsnit:

Total : 10 rebounds/kamp Lisa Tims Michaelsen 2016/17

Forsvarsrebounds: 7,2 rebounds/kamp Alma Thisgaard 2016-17

Angrebsrebounds: 4,0 rebounds/kamp Lisa Tims Michaelsen 2016/17

Assists:

Total: 25 Sara Larsen 2016-17

Gennemsnit: 1,3 assists/kamp Bianca Bindzus 2017-18

Steals:

Total: 57 Bianca Bindzus 2017-18

Gennemsnit: 3,6 steals/kamp Bianca Bindzus 2017-18



STENHUS
BASKETBALL
COLLEGE

Blocks:

Total: 22 Alma Thisgaard 2016-17

Gennemsnit: 1 block/kamp Alma Thisgaard 2016-17

Fejl mod: 161 Alma Thisgaard 2016-17

Effektivitet: 10,4 Bianca Bindzus 2017-18

Karriere leaders

Points: 421 Lisa Tims Michaelsen 2016-18

Rebounds: 447 Lisa Tims Michaelsen 2016-18

Assists: 37 Lisa Tims Michaelsen 2016-18

Steals: 69 May Johansson 2015-18

Blocks: 37 Alma Thisgaard 2015-18

Straffe scorer: 95 Alma Thisgaard 2015-18

2-point scorer: 162 Lisa Tims Michaelsen 2016-18

3-point scorer: 29 Bianca Bindzus

Kampe spillet: 47 Lisa Tims Michaelsen 2016-18

Fysiske tests

Yo-yo test IR1: 17.1 Anna Boserup 09.06.2018

Bænkpress (5RM): 65kg Lisa Tims Michaelsen 04.04.2018

Pull down (5RM): 62,5kg Lisa Tims Michaelsen 09.10.2017

Squat (5RM): 76kg Anna Fried Nielsen 10.06.2016

Chin ups (5RM): 1,25kg Sara Tims Michaelsen 10.06.2016

Dips (5RM): 7,5kg Cathrine Hellstern-Hauerslev 09.06.2018

Hoppehøjde (CMJ): 38,4cm Anna Fried Nielsen 10.10.2016

Vo2 max: 54mlO₂/kg/min Alma Thisgaard 03.04.2017

Sprint 5m: 1,07sek Alma Thisgaard 01.12.2017

Sprint 20m: 3,35sek Ulrikke Reinholt 19.12.2016

Redigeret 1.august 2018