

1. Dribbeltest

Beschrijving

Bal leiden tussen de kegels of paaltjes, heen en terug.

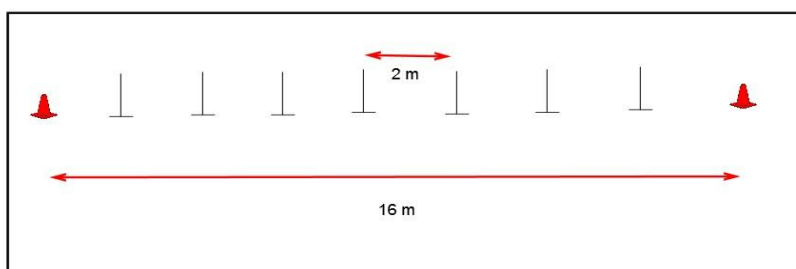
Met beide voeten dribbelen

Start aan de kegel- afstand = 16 m = afstand grote backlijn

Organisatie

Afstand 16 m , om de 2 meter een poortje

totaal 8 poortjes van 2 m



Inoefenen

Dribbel afwisselend met linker - voet en rechter voet

Dribbel uitsluitend met 1 voet

Dribbel enkel buitenkant voet

Dribbel enkel met de binnenkant van de voet

2.

Test

Start, bal + twee voeten achter de startlijn

Chrono indrukken , als de bal en speler voorbij de eindlijn dribbelt

Fout maken, is 3 sec straf tijd

Eindscore

Tijd + aantal fouten x 3 =

Eindscore

2. Passing- snel voetenwerk

Beschrijving

Bal tegen de muur kaatsen over de grond , achter een lijn van 5 m

Afwisselend linker voet - rechter voet of uitsluitend 1 voet

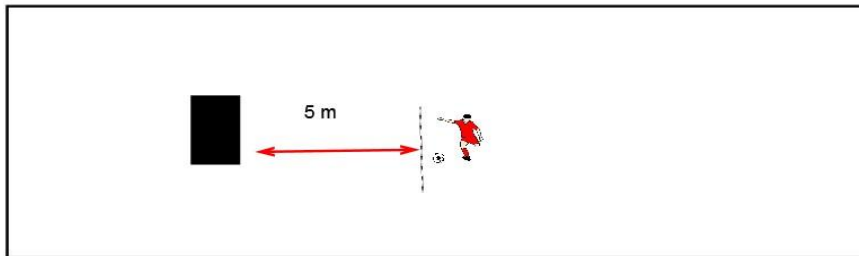
Speler mag de bal stoppen, bij voorkeur spelen in 1 tijd

Organisatie

Afstand 5 m

Duur 20" Enkel linker voet

Duur 20" Enkel rechter voet



Inoefenen

Linker voet - rechter binnenkant voet

Verplicht afwisselend linker en rechter voet

Buitenkant voet

Verplicht met 1 controle te spelen

Test

Start, bal + twee voeten achter de startlijn

Chrono indrukken , als de bal de eerste keer gespeeld wordt

Tijdsduur 20"

Eindscore

Aantal keer dat de bal de muur geraakt na een correcte pass

SOM van Linker en rechter voet

Variante inoefenen oog-hand voet coördinatie

Ballon hoog houden met de handen en bal tegen de muur spelen

3. Inworp

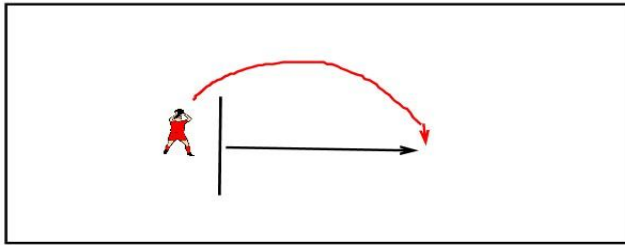
Beschrijving

Bal zo ver mogelijk werpen

Regelementaire inworp, zonder aanloop

Organisatie

Worp van achter een lijn, twee voeten op de grond houden



Test

Start, bal zo ver mogelijk gooien (voetbalinworp)

Aantal pogingen 4 x

4. Jonglage

Beschrijving

Bal hoog houden afwisselen met tussenbots

Bal hoog houden met één voet, links

Bal hoog houden met 1 voet, rechts

Bal hoog houden afwisselend linker en rechter voet

Aantal

| | |
|--|--------------|
| | linker voet |
| | rechter voet |
| | linker voet |
| | |
| | rechter voet |
| | |
| | links-rechts |

Eindresultaat MESSI-TEST

som van de 5 testjes samen
twee pogingen

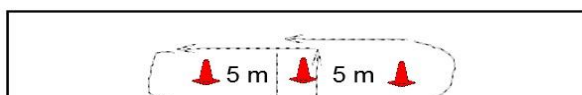
5. T-Test dribbel

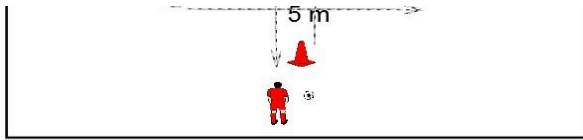
Beschrijving

Wendbaarheidstest met bal

Wenden en draaien naar links > dribbel met rechter voet

Wenden en draaien naar rechts > dribbel met linker voet





Test

Start, twee voeten achter een lijn

Dribbel met rechter of linker voet

2 x 2 pogingen, geen kegels aanraken met het lichaam (nul test)

Zowel links als rechts wenden afnemen : beste tijd / keuze van voet

Inoefenen

Vrije keuze van voet

Verplichten een bepaalde voet te gebruiken

6. Passing nauwkeurigheid

Beschrijving

Passing naar minidoel (1m) vanop 11 en 16 m / 2 x 5 pogingen linker en rechter voet

Eindresultaat is de som van de vier passing (linker en rechter voetn 11 en 16 m

FYSIEK COORDINATIEF

1. Dribbelloop

Beschrijving

Start achter lijn met twee voeten

Slalomloop, geen kegels aanraken

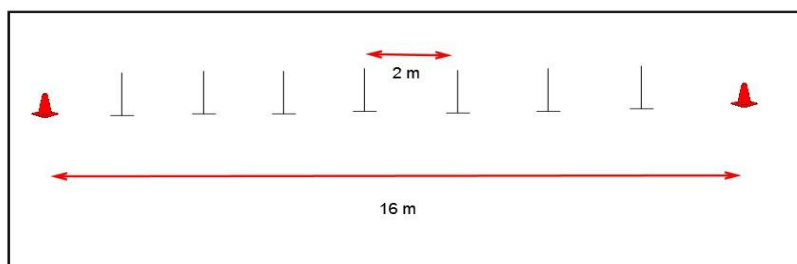
Start aan de kegel- afstand = 16 m = afstand grote backlijn

Heen en terug in dribbel

Organisatie

Afstand 16 m , om de 2 meter een poortje

totaal 8 poortjes van 2 m



Inoefenen

Voorwaarts lopen

Rugwaarts lopen tussen de paaltjes

Test

Heen en terug zo snel mogelijk in slalom

1 poging

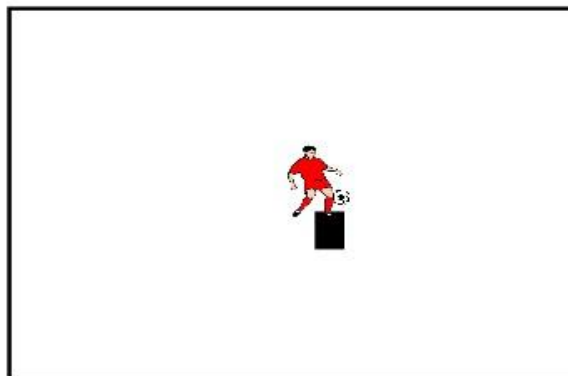
2 Evenwicht**Beschrijving**

Balans houden op een stok van 5 cm breed

Duurtijd 30"

Inoefenen

Bal zo veel mogelijk keer rond de enkel van steunbeen

**Test**

Verhoog-stok van 5 cm breed

Balans op 1 voet, op signaal starten

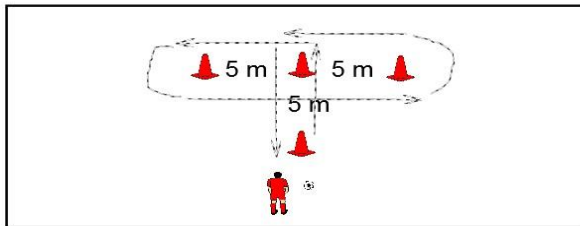
30" zo veel mogelijk gelukke pogingen

Aantal grondcontacten optellen

3 T - test loop

Beschrijving

Loop test, wendbaarheid links
Loop test, wendbaarheid rechts
Geen paaltjes of kegels omver lopen



Inoefenen

Leren hoeken snijden
Aanleren lage houding en eerste stap in de juiste richting

4 Sprongcoördinatie

Beschrijving

Afstand van 1 verte- sprong met twee voeten
Afstand van 1 sprong met rechter voet
Afstand van 1 sprong met linker voet

afstand

| |
|--|
| |
| |
| |

Inoefenen

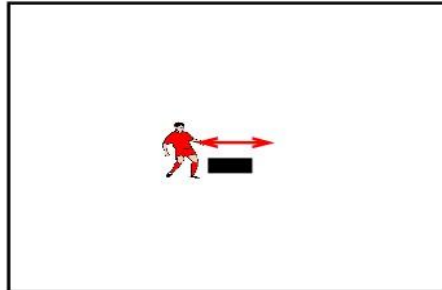
Leren arm gecoördineerd gebruiken
Sprongcoördinatie

5 Snelvoetenwerk

Test

Verhoog van 10 cm
Aantal verplaatsingen van links naar rechts over verhoog

Duurtijd 10"



Inoefenen

Verplaatsingen van links naar rechts met 1 grond contact (rechter voet)

Verplaatsingen van links naar rechts met 1 grond contact (linker voet)

Huppen van links naar rechts over verhoog - twee voeten samen

Heen en terug over verhoog met 3 tussentijden

Vorige oefeningen, handen in de zij- handen op de rug enz...

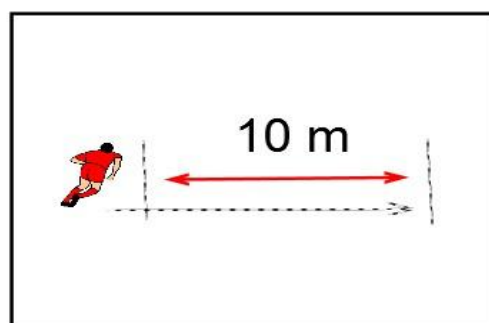
Touwspringen met korte contacttijden

6

Startsnelheid

Test

Sprint over 10 m



Inoefenen

Sprint voorwaarts, armen in de zij

Sprint voorwaarts armen op de rug

Sprint rugwaarts

Sprint zijwaarts lopen